www.caras.pt

# CARAS

PUBLICAÇÃO SEMANAL
N.º 1514 • 17 DE AGOSTO DE 2024 • PORTUGAL



## VEJA ONDE OS FAMOSOS GOZAM AS FÉRIAS DE VERÃO

Catarina Furtado em Marraquexe

## EM APARENTE HARMONIA, LETIZIA CUMPRE TRADIÇÃO EM MAIORCA COM AS FILHAS E A SOGRA

## SANDRA FELGUEIRAS COM SARA: "SER MÃE NA ERA DOS TELEMÓVEIS É DAS MAIORES TORMENTAS"

## RITA PEREIRA FAZ REVELAÇÕES SOBRE A SEGUNDA GRAVIDEZ E CONFESSA SUPERSTIÇÕES

# "O LONÔ QUER QUE SEJA UMA MENINA"

FOTO: JOSÉ OLIVEIRA

# Raios e trovões

O início de agosto foi caracterizado por um estado do tempo típico da canícula, com temperaturas elevadas e em crescendo em grande parte de Portugal continental. Por todo o território viram-se raios – descargas elétricas geradas pelo atrito de massas de ar nas nuvens – e ouviram-se trovões – provocados pela expansão de massas de ar aquecidas pelos raios. Apesar de muitos recearem este tempo, que resulta de uma temperatura muita vezes superior a 40ºC, nos céus vislumbram-se imagens fascinantes como a que aqui mostramos.

# TERESA HORTA COLAÇO

## "VOLTAR A CASA E PARA JUNTO DA MINHA FAMÍLIA É SEMPRE O MEU SÍTIO PREFERIDO"

***Trocou a terapia da fala pela macrobiótica, participou no "MasterChef" e foi jurada do mesmo programa na versão júnior.***

**Teresa venceu uma das edições do "MasterChef Portugal" e foi jurada do "MasterChef Júnior", mas o seu principal papel é ser mãe de Sebastião, de 9 anos, e de Maria do Mar, de 6.**

**Teresa Horta Colaço** começou por exercer terapia da fala, mas nunca se sentiu completamente feliz. Aos 29 anos, e já depois de ter sido mãe de **Sebastião**, de 9 anos, e **Maria do Mar**, de 6, sentiu que precisava de mudar alguma coisa, de se desafiar. Ainda longe de saber que iria entrar no mundo da cozinha, começou, no entanto, devido a uma doença crónica, a estudar macrobiótica, uma área já explorada pelos seus tios **Geninha Horta Varatojo** e **Francisco Varatojo**, fundadores do Instituto Macrobiótico de Portugal, e que acabou por influenciar o seu percurso: "*Não é todos os dias que podemos conviver de perto com alguém que admiramos tanto. A forma como viviam, como lidavam com as pessoas que procuravam ajuda em termos de saúde e que o meu tio conseguia curar fascinava-me. E a minha tia Geninha é um ídolo para mim.*"

Em 2021/2022 entrou no programa de culinária da RTP1 *MasterChef Portugal*, do qual saiu vencedora – com um menu à base de plantas –, e que acabou por mudar a sua vida. Teresa, de 35 anos, teve depois a oportunidade de estar do outro lado, como jurada da 3.ª edição do *MasterChef Júnior*. Pelo meio lançou *Sweet*, um livro em que todas as receitas são livres de produtos animais, porque acredita genuinamente, sem extremismos, que se pode arranjar um equilíbrio na forma como consumimos produtos de origem animal.

**– Trabalhava como terapeuta da fala. O que é que a levou a alterar o percurso?**

> **"Tanto eu como o meu marido nos preocupamos muito com os valores que transmitimos aos nossos filhos."**

**Teresa Horta Colaço –** Sentia que não estava no sítio certo e, embora fosse bem-sucedida, não me sentia feliz nem realizada.

**– Foi uma doença crónica que a levou até à cozinha macrobiótica.**

– Sim, tinha 23 anos quando tive uma candidíase crónica durante alguns anos. A macrobiótica fez um *reset* ao meu corpo e curou-me.

**– Costuma-se dizer que somos o que comemos. Sentiu, por isso, uma relação entre a mudança de alimentação com o seu bem-estar a nível de saúde?**

– Sem dúvida nenhuma. Não tenho dúvidas de que a alimentação é a primeira linha de atuação. Seja de prevenção, seja, em muitos casos, de tratamento. Eu acabei por assistir a muitos casos de pessoas com alguns problemas que conseguiram reverter as suas doenças com a alimentação. Mas é claro que a medicina é fundamental e eu não sou fundamentalista.

**– E em relação à alimentação à base de plantas, é fundamentalista?**

– Zero fundamentalista! Até porque a alimentação *plant-based* tem todos os alimentos presentes (até carne e peixe), mas as pessoas confundem-na com o veganismo. Uma alimentação à base de plantas privilegia vegetais e produtos não processados, o que não quer dizer que pontualmente não possa haver proteína animal. O tema aqui é a quantidade do que se come e a frequência.

**– Há ainda alguma resistência a produtos *vegan*?**

– Há alguma confusão ainda, mais do que outra coisa qualquer. As pessoas não entendem os conceitos das novas correntes emergentes sobre a alimentação e isso faz com que haja preconceito. Eu não preciso de ser *vegan* para comer um iogurte *vegan* ou beber uma bebida vegetal. Mas sinto que estamos num bom caminho.

**"Tinha 23 anos quando tive uma candidíase crónica. A macrobiótica fez um 'reset' ao meu corpo e curou-me."**

**– Comete algum "pecado"?**

– Bem, não considero pecados, mas a doçaria conventual tem um lugar especial no meu coração.

**– Que tipo de alimentação incutiu nos seus filhos?**

– Fazemos uma alimentação à base de plantas, sem extremismos. Sou mais exigente com o tipo de coisas que entram na nossa casa, mas quando comemos fora e em festas há espaço para tudo.

**– Como é que faz quando eles vão a festas de aniversário dos amigos, por exemplo?**

– Estão livres e comem o que quiserem. Tento, acima de tudo, que comam com consciência do que estão a fazer. Prefiro que comam um bolo ou um croquete do que um copo de refrigerante, e eles sabem isso.

**– Esta sua nova vertente levou-a ao *MasterChef*, concurso que venceu. Trouxe-lhe uma grande mudança na sua vida?**

– Claro, o *MasterChef* mudou a minha vida no âmbito profissional. Em termos alimentares e da forma como faço essa gestão, mantemos tudo igual.

**– Foi convidada para ser jurada do *MasterChef Júnior*. Como é que foi a experiência?**

– Foi maravilhoso, um privilégio enorme e uma grande responsabilidade estar do outro lado.

**– Com esta sua nova vida mais exposta, não sente necessidade de se isolar?**

– Sou uma pessoa que gosta de estar mais no meu espaço sem grandes exposições. Quando tenho que gravar ou estar presente em eventos de trabalho, estou com gosto e faço o meu melhor para ser uma

boa companhia, mas voltar a casa e para junto da minha família é sempre o meu sítio preferido.

**– Como é que faz em relação aos seus filhos? Tem tempo para os acompanhar?**

– Levo a educação deles muito a sério e tanto eu como o **Guilherme** [o comandante da Marinha com quem está casada há dez anos] nos preocupamos muito com os valores que transmitimos. É uma parte da minha vida onde mais ponho a minha energia e não delegamos em ninguém essa responsabilidade.

**– Eles apreciam a sua exposição?**

– Eles acham graça, mas isso não rege a vida deles de forma alguma.

**"Acabei por assistir a muitos casos de pessoas com alguns problemas que conseguiram reverter as suas doenças com a alimentação."**

**– E o seu marido? Deu-lhe sempre apoio para mudar de vida?**

– Temos apoio total um do outro nos projetos de vida individuais. Somos uma grande equipa e acho que só assim conseguiríamos chegar até aqui, com a vida que temos e com o tipo de trabalho que ele tem, em que se ausenta muito tempo.

**– Qual é que gostaria que fosse o passo seguinte?**

– Tenho um projeto muito bonito que irá arrancar assim que as obras da nossa casa estiverem prontas, em meados de outubro, mas não posso relevar tudo. Desde que acabei o *MasterChef* que me pedem um restaurante. Não irei abrir um restaurante, mas irei abrir as portas da cozinha de minha casa todas as sextas para grupos muito pequenos, com o objetivo de dar a conhecer às pessoas a minha cozinha e a minha forma de ver os alimentos.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **LUÍS COELHO**
MAQUILHAGEM E CABELOS: **SINVAL DE SOUZA**

Agradecemos a colaboração de
**Vila Galé Cascais**

**_Na companhia da filha, Sara, a pivô do "Jornal Nacional", da TVI, falou-nos da sua vida pessoal e profissional._**

# SANDRA FELGUEIRAS
## "TENHO TIDO A SORTE DE SEGUIR AS PISTAS CERTAS"

Há vários anos que **Sandra Felgueiras**, de 47 anos, escolhe a Praia dos Tomates, no Algarve, para fazer férias em família, com a filha, **Sara**, de 10 anos, os pais e o irmão. O trabalho fica em Lisboa, mas a necessidade de estar sempre atenta às notícias e ao que a rodeia faz parte de si. Ainda assim, tudo faz para que estes momentos sejam mesmo de descanso, diversão e construção de memórias, em especial para a filha.

Foi num dos seus últimos dias de férias, antes do regresso ao *Jornal Nacional*, da TVI, que conversámos com a jornalista e pivô sobre os dias que estava a viver, sobre as dificuldades de educar uma pré-adolescente nos dias de hoje, sobre a sua relação amorosa com o repórter de guerra e seu colega na TVI **Sérgio Furtado**, de 48 anos, mas também sobre uma cirurgia a que se submeteu e que posteriormente teve complicações que lhe deixaram algumas mazelas físicas e psicológicas.

**– Estas são as tradicionais férias em família.**

**Sandra Felgueiras** – Vimos sempre para a mesma praia e para mim é essencial passar uma semana a dez dias, no mínimo, com os meus pais, o meu irmão e a Sara, pelo que fazemos sempre isso. Como vimos para aqui há vários anos, acabámos por criar um grupo de amigos muito grande, entre adultos, crianças e seniores somos quase 40, e juntos sentimo--nos sempre todos muito bem e felizes. Temos sempre muitas coisas para fazer e acredito que essa é a melhor maneira de carregar baterias: estar entre amigos e ter conversas que não fluem em torno daquilo que é o dia a dia. Ainda agora viemos de uma semana na Sardenha, em Itália, mas é aqui que realmente me sinto a reforçar a energia de que preciso para um novo ano.

**– E consegue desligar totalmente do trabalho?**

– Assim que cheguei cá entrei em direto na CNN, por causa do caso das gémeas luso-brasileiras, que foi bastante importante para mim este ano e, portanto, esse bichinho nunca consigo largar. Leio sempre notícias de manhã, não consigo deixar de olhar para o telemóvel para ver alguma notícia de última hora, mas a verdade é que nunca sinto necessidade de desligar completamente. Tenho muitas caixinhas na minha cabeça e estão bastante bem arrumadas. O meu trabalho é muito importante, mas a família e os amigos são o meu balão de oxigénio e são o que mais me faz falta nesta época. Mas também estou superfeliz por saber que em breve vou regressar ao trabalho.

**"O nosso tempo a duas é sempre de qualidade e permite-nos muitas construções entre ambas."**

**– As férias servem também para estreitar laços com a Sara?**

– A minha relação com a Sara é especial, porque crescemos juntas. Eu transformei-me e renasci com ela. Sinto-me uma pessoa muito mais completa e generosa por ser mãe da Sara e é seguramente aquilo que mais orgulho me traz. Sou mãe dela todos os dias da mesma maneira. Acordo com

a mesma vontade de ser mãe dela e tenho as mesmas preocupações com ela todos os dias. Temos muito tempo de qualidade as duas, todos os dias das nossas vidas. O nosso tempo a duas é sempre de qualidade e permite-nos muitas construções entre ambas. Estamos muito tempo juntas e envolvemos muito a **Inês** [filha mais velha do pai de Sara] em todas as nossas coisas. Ela tem tido uma presença cada vez mais forte nas nossas vidas e eu fico muito feliz por ver a Sara a construir a sua relação com a irmã. Sou tão feliz a vê-las juntas e felizes!

**– Esta fase de pré-adolescência está a ser desafiante?**

– Muito desafiante. Ser mãe na era dos telemóveis é das tormentas maiores que pode existir. Vivo no controlo parental, a limitar o tempo de uso e a ouvi-la pedinchar por só mais um bocadinho. E esta tirania de que todos os miúdos fazem o mesmo é muito complicada. Sou muito crítica dos telemóveis e acho que daqui a uns anos estaremos todos a refletir sobre os malefícios dos mesmos. Faço tudo o que posso para a tirar do telemóvel e pô-la em contacto com a Natureza.

**– Apesar disso, parecem muito cúmplices.**

– Muito. Ela está numa fase em que me critica imenso, mas não levo a peito nem ligo [risos]. É mais uma etapa no meu crescimento enquanto mãe [risos]. Sou muito impulsiva e hiperativa e a Sara consegue serenar-me. Ela é ainda mais elétrica do que eu e, então, obriga-me a acalmar e a respirar para conseguir responder à altura. Mas é uma relação muito bonita e, realmente, muito cúmplice.

**“Durante dois meses tive muitas dores abdominais e foi quase insuportável trabalhar assim.”**

**– Uma relação na qual o Sérgio se “encaixou” bem?**

– É verdade, e tem sido muito bonito de ver. Ele dá-se muito bem com a Sara e foi tudo muito natural. A Sara é muito respeitadora da minha relação com o Sérgio e isso ajuda muito. Eles têm uma relação muito boa.

**– Como é que vive com a preocupação constante em relação a ele, já que tem passado muito tempo na Ucrânia a relatar a guerra?**

– É difícil. O que mais me fascina na nossa relação é a harmonia que temos na forma de estar na vida. Sempre olhei para o jornalismo como uma paixão,

muito mais do que uma profissão, e o Sérgio vê a vida como eu a vejo. E nunca tinha encontrado ninguém que visse a vida pelo mesmo prisma que eu. Custa-me sempre muito quando ele vai para a Ucrânia, mas tenho imenso orgulho. Ele é um batalhador, com uma tenacidade e coragem muito fora do normal. Faz tudo sozinho na Ucrânia, faz coisas que eu seria incapaz de fazer. E ainda ajuda muitas das pessoas com quem se cruza, enquanto faz o trabalho dele com muita dedicação e rigor. Para mim, o Sérgio reúne uma série de requisitos humanos que valorizo imenso e que o tornam quase perfeito. E

**Depois de ter sido submetida a uma laparoscopia abdominal em abril, que a deixou durante dois meses com dores insuportáveis, a jornalista foi novamente operada em junho.**

*"O trabalho é importante, mas a família e os amigos são o meu balão de oxigénio."*

*"A pré-adolescência é muito desafiante. Ser mãe na era dos telemóveis é das tormentas maiores que podem existir."*

**Em setembro de 2022 Sandra entrou na TVI e pouco depois apaixonou-se pelo repórter Sérgio Figueiredo. Desde então, vive um relacionamento feliz, mas muitas vezes à distância, pois Sérgio tem estado a fazer a cobertura da guerra na Ucrânia.**

depois ainda me diz que eu é que sou boa no meu trabalho, porque faço cair governos e trago casos muito importantes a lume. E eu só penso: *"Realmente, não sabes a importância que pessoas como tu têm, que nos trazem estas notícias, o que seria incapaz de fazer."*

**– A verdade é que não há ninguém a trazer as notícias que a Sandra descobre.**

– Queria ser jornalista desde criança e sempre fui extraordinariamente curiosa. E se há qualidade que tenho é a persistência. Não abdico com facilidade e quando o meu faro me diz que há qualquer coisa não desisto. O caso das gémeas luso-brasileiras, por exemplo, se fosse por metade da redação nem teria acontecido. Sempre achei que estava tudo mal contado. E, de facto, tenho tido a sorte de seguir as pistas certas. Mas também trabalho muito, gosto imenso de descobrir e de ajudar os outros. Além dos podres da sociedade, dá-me bastante orgulho já ter ajudado a libertar seis pessoas da cadeia, que estavam presas injustamente. E sinto-me superorgulhosa por isso, por ter ajudado a mudar aquelas vidas.

**"O que mais me fascina na relação que tenho com o Sérgio é a harmonia que temos na forma de estar na vida."**

**– Entretanto, há pouco mais de um mês teve de fazer uma cirurgia. O que aconteceu?**

– No ano passado descobriram que tinha duas hérnias, uma umbilical, outra epigástrica, e uma diástase [separação anormal dos músculos do abdómen] provocada pela gravidez. Em abril fui sujeita a uma laparoscopia, que me disseram ser um procedimento muito simples, mas não fiquei bem. Durante dois meses tive muitas dores abdominais e foi quase insuportável trabalhar assim. Mas no final de junho fui salva pelo cirurgião do SNS **José Carlos Santos**, que, quando eu já pensava que não se iria descobrir o que tinha, me operou de novo e percebeu o problema. Corrigiu-o e desde então sou outra pessoa. Não me quero alongar mais, pois é um tema que me magoa bastante. Agora é lidar com a cicatriz na barriga e com o fato de banho que pela primeira vez na vida (fora a natação) tenho de usar na praia. Mas o importante é a saúde! E cá estou. Rija para as curvas e para um ano seguramente melhor. ●

TEXTO: **ANDREIA CARDINALI** FOTOS: **LUÍS COELHO**

***O ator e a mulher desfrutam em pleno de dias de descanso longe da azáfama familiar.***

Depois de uma temporada de trabalho muito intensa, **Paulo Pires** está a gozar de um merecido período de descanso, que lhe vai permitir carregar baterias e ganhar fôlego para o próximo desafio profissional. Após uma viagem pela Croácia com a mulher, **Astrid Werdnig**, e as duas filhas, **Chloë**, de 20 anos, e **Zoë**, de 12, o ator rumou ao Algarve para desfrutar do melhor que o Sul do país tem para oferecer. *"Já estivemos de férias fora os quatro quase três semanas, e agora estaremos uns dias pelo Algarve a três, só com a filha mais nova"*, contou Astrid à CARAS durante a Summer Gala do Pine Cliffs, que decorreu nos campos de golfe da unidade hoteleira localizada em Albufeira. *"Agora estamos a três, mas depois havemos de ir de férias a dois e terminaremos com férias a quatro"*, reforçou Paulo Pires.

**"Gosto de ter uns dias só para nós, em casal, acho que é muito importante." (Astrid Werdnig)**

Uns dias apenas na companhia um do outro são fundamentais para os dois, que já estão casados há 24 anos. *"Gosto de ter uns dias só para nós, em casal, acho que é muito importante"*, confessou a antiga manequim, de 51 anos. Paulo Pires, de 57, explicou, porém, que estes dias sem as filhas não são uma necessidade, mas sim a tradução de uma vontade comum. *"Para nós, férias a dois não são uma obrigação nem uma terapia, não o fazemos como fórmula para resolver alguma coisa, ou para que alguma coisa resulte. Fazemo-lo simplesmente porque gostamos de estar só os dois"*, sublinhou, acrescentando: *"Quando se está a dois, somos só nós, os assuntos são a dois, há um diálogo. A três ou a quatro as coisas dispersam-se mais."*

# PAULO PIRES E ASTRID: "FÉRIAS A DOIS NÃO

SÃO UMA OBRIGAÇÃO NEM UMA TERAPIA”

O casal não sabe ainda onde serão passados esses dias a dois, só está certo de que será em Portugal. *"Temos questões pessoais que nos prendem cá, mas sem qualquer problema, porque adoramos Portugal como destino de férias"*, vincou o ator. *"Normalmente, passamos um tempo a dois no Alentejo, mas ainda poderemos voltar ao Algarve ou ir até Porto Santo"*, acrescentou Astrid.

Um dos objetivos de ambos, seja a sós ou na companhia das filhas, é desfrutar dos belos areais portugueses. *"Queremos aproveitar a praia, porque viemos de um destino onde as praias são lindíssimas, mas que têm mais seixo do que areia. Nós somos mais de fazer praia, as miúdas gostam mais de piscina, mas é para a praia que vamos"*, disse. Austríaca, Astrid adaptou-se facilmente e até prefere o clima de Portugal. *"Gosto do inverno, mas não que dure meses e meses, como no meu país"*, revelou. *"As quatro estações que temos cá são as ideais e a verdade é que no verão é tudo mais fácil, a pessoa veste uns calções e calça uns chinelos e vai para a rua, lava o cabelo e não precisa de o secar, pode ficar numa esplanada até tarde com um copo de vinho, por exemplo, e isso é uma fonte de prazer"*, acrescentou o ator.

**"Quando se está a dois, somos só nós, há um diálogo. A três ou a quatro as coisas dispersam-se mais." (Paulo Pires)**

Como até julho teve um ritmo de trabalho alucinante, estas férias serão maiores do que o habitual. *"Este ano o período de descanso tinha de ser maior, porque o trabalho foi mesmo muito intenso. Fiz uma novela em simultâneo com uma peça de teatro, depois fiz outra novela e depois uma série"*, contou Paulo, que tem desfrutado ao máximo dos dias de sol e em família. *"É preciso aproveitar quando temos tempo, principalmente na nossa profissão, porque às vezes estamos bem e a descansar e de repente aparece um projeto tentador que temos mesmo de aceitar"*, contou. Quando regressar ao trabalho, será para integrar o elenco de uma nova novela da TVI, cujas gravações arrancam no final do verão.

***"Este ano o descanso tinha de ser maior, porque o trabalho foi intenso." (Paulo Pires)***

**A aproveitar uns dias de férias em família no Algarve, o casal marcou presença na Summer Gala do Pine Cliffs, em Albufeira, e assistiu, divertido, ao concerto de Tom Jones.**

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

# RAQUEL STRADA GARANTE: "NÃO QUERO VOLTAR A TRABALHAR EM TELEVISÃO"

Há duas décadas, **Raquel Strada** estreou-se na televisão e passou a ser uma figura conhecida do público. Porém, há mais de dez anos que deixou de ser presença assídua no pequeno ecrã e não faz tenções de regressar. "*A minha vida agora está praticamente a 100% ligada ao mundo digital, não tenho saudades nem quero voltar a trabalhar em televisão*", contou à CARAS à margem da Summer Gala do hotel Pine Cliffs. "*Foi uma coisa que fiz durante muitos anos, mas já só faço umas participações de vez em quando. No entanto, adoro! Ainda agora estava com o **Paulo Pires** e a **Helena Isabel**, e gosto muito deles, adoro o meio televisivo e as pessoas, respeito muito o trabalho delas, só que a minha vida seguiu outro rumo, porque eu esgotei essa forma de comunicar na televisão*", frisou.

**"Estou feliz assim, não sinto muita vontade de fazer outras coisas que não as que faço agora."**

Apesar desse afastamento, na rua as pessoas ainda a reconhecem como uma figura televisiva. "*Perguntam-me quando é que volto à televisão e eu digo que isso é algo que não vai acontecer*", brincou Raquel, acrescentando que, tal como tudo na vida, a sua opinião pode mudar. "*Aprendi que nunca devemos dizer nunca, a vida dá muitas voltas, mas neste momento é algo que não tenho mesmo vontade e é isso que tento transmitir às pessoas que me abordam*", explicou.

Raquel pretende, no entanto, continuar a expressar-se mantendo sempre o contacto com o público. "*Sinto que preciso de ter alguma liberdade e as redes sociais – que têm muita coisa má,*

*é verdade – têm também o lado positivo de podermos ser donos do nosso tempo e de gerir o que queremos ou não fazer, e isso para mim é maravilhoso*", explicou. E a agora influenciadora digital sente-se realizada com o caminho profissional que optou por seguir. "*Estou feliz assim, não sinto muita vontade de fazer outras coisas que não as que faço agora, que é comunicar e trabalhar com as marcas com as quais me identifico.*"

Na área à qual se dedica a ambição é lançar a sua marca. "*Já tive vários convites para o fazer, mas só vou avançar quando tiver a certeza daquilo que quero. Há muita gente a trabalhar em redes sociais, e ainda bem, mas acho que as coisas só resultam com verdade. É por isso que apenas trabalho com marcas com que me identifico, porque tem de haver uma simbiose entre a pessoa e aquilo que a marca está a comunicar*", disse.

**"Perguntam-me quando é que regresso à televisão e eu digo que é algo que não vai acontecer."**

Raquel tem aproveitado os fins de semana para descontrair e ir à praia, mas já está de malas feitas para uma grande aventura com o marido, **Joaquim Fernandes**. "*Vamos dez dias para a Índia, que é uma viagem que sempre quis fazer. Vai ser uma aventura cultural, de mochila às costas, vamos conhecer o país de comboio. Já me disseram que tanto posso amar como odiar, porque o choque cultural é grande, por isso estou muito expectante. Uma coisa é certa: adoro a gastronomia e quero experimentar tudo*", garantiu.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS**
FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

***A antiga apresentadora e atriz está inteiramente dedicada à sua carreira de influenciadora digital.***

**Pela primeira vez desde que lhe apareceram os primeiros cabelos brancos, a atriz parou de os pintar. A mudança prende-se com motivos profissionais.**

# HELENA ISABEL
## "AINDA ME ESTOU A ADAPTAR A TER O CABELO GRISALHO"

Aos 72 anos, **Helena Isabel** é uma das mulheres mais elegantes do país. Quem acompanha a sua carreira está habituado a vê-la, na maioria das vezes, loira ou com os cabelos castanho-claros. Porém, e pela primeira vez desde que lhe apareceram os primeiros fios brancos, a atriz assumiu o cabelo grisalho. *"Tive de mudar para um próximo trabalho, uma novela que vou começar a gravar para a TVI depois do verão. A ideia é ter um visual mais pesado, para ir ao encontro das características da personagem que vou interpretar"*, disse à CARAS na festa de verão do *resort* Pine Cliffs, em Albufeira.

**"Toda a gente que já me viu gosta e diz-me que fico muito bem assim. O meu filho adorou."**

A mudança é recente e Helena Isabel ainda não se sente plenamente à vontade com a sua nova imagem. *"É um bocado estranho, nunca tive este visual e ainda me estou a adaptar a ter o cabelo grisalho, mas não desgosto"*, revelou. Entre os familiares e amigos da atriz a opinião sobre o seu *look* é unânime. *"Toda a gente que já me viu gosta e diz que fico muito bem assim. O meu filho adorou"*, afirmou a atriz, dizendo que não sabe ainda se após este projeto vai voltar ao loiro de sempre: *"Logo vejo como me sinto na altura, se quero continuar com este tom grisalho ou mudar."*

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

# BabyFace

## Protocolo Inovador

Solução perfeita que vai deixar a sua pele com aquele brilho natural e saudável! EFEITO IMEDIATO! O VERÃO NÃO É IMPEDIMENTO !

Descubra o mais recente tratamento Anti-Aging Facial: o Revolucionário tratamento BabyFace a LASER da DermAge, baseado numa tecnologia inovadora comprovada em estudos clínicos internacionais e em clínicas de prestígio em todo o mundo - reverte a Flacidez e a queda das estruturas. É um LASER pode ser feito no 365 dias do Ano. Sem dor, sem deixar marcas e recuperação imediata.

Esta tecnologia de última geração combina a eficácia do laser em estimular a produção de novas fibras de colagéneo e de elastina e ao mesmo tempo criar micro-canais na pele, pelos quais se consegue introduzir os fármacos dos manipulados da Dra. Alexandra Osório adaptados a cada problema de pele garantindo resultados visíveis e duradouros.

BabyFace possui três protocolos: BB Cream, Time Correction e MelaBright. Para esta época do ano, os protocolos Time Correction (rejuvenescimento) e MelaBright (manchas e melasma) são as mais indicadas.

antes

depois

# FESTA DE VERÃO

## JANTAR DE GALA AO SOM DE TOM JONES

***Várias figuras públicas bem conhecidas marcaram presença na Summer Gala, a já conhecida festa de verão do hotel Pine Cliffs, em Albufeira. O evento contou com um jantar de gala e um espetáculo de Tom Jones. O artista levou a plateia ao rubro quando interpretou os seus temas mais emblemáticos. "Desde sempre que me lembro de ouvir as músicas dele, por isso fiz questão de marcar presença", disse Cristina Ferreira.***

Bibá Pitta, Raquel Strada e Helena Isabel

FOTOS: JOSÉ OLIVEIRA

Tom Jones foi a estrela da noite

Sandra Redondo e Inês Almeida, da equipa de marketing do Pine Cliffs

Cristina Ferreira

O espetáculo e o jantar tiveram lugar nos campos de golfe

Rita Fidalgo, diretora de eventos do Pine Cliffs

Bibá Pitta e Fernando Gouveia

Paula Paz Dias Ferreira e Mário Ferreira

Hélder Martins, diretor-geral do Pine Cliffs

A festa terminou com fogo de artifício

***Como já é tradição, a família real tentou mostrar-se em harmonia durante as férias nas Baleares.***

# "OPERAÇÃO MAIORCA" REÚNE LETIZIA, AS

# FILHAS, LEONOR E SOFÍA, E A RAINHA EMÉRITA

**Leonor conduziu o carro com a irmã sentada a seu lado...**

Entre várias idas a Paris para assistir a provas dos Jogos Olímpicos, a família real de Espanha tem-se dedicado àquilo a que poderemos chamar "Operação Maiorca": a anual manobra de *marketing* em que todos se reúnem no Palácio de Marivent, em Palma de Maiorca, e tentam aparentar, em eventos oficiais e em passeios pela ilha, que tudo corre sobre rodas nas suas relações. Mas é sabido que essa aparente harmonia é forçada, sobretudo entre a rainha emérita, **Sofía**, e **Letizia**, pois a tensão da sua relação é, há já vários anos, do domínio público. Este ano, a rainha Sofía mostrou de novo a sua capacidade de sacrifício, passeando sorridente com a nora e as netas em mais de uma ocasião.

Desta vez houve, no entanto, uma novidade: a princesa **Leonor**, de 18 anos, já tem carta de condução e foi ela quem conduziu o carro onde seguiu com a avó, a mãe e a irmã, a infanta **Sofía**, em direção a um mercado de rua que visitaram.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM** FOTOS: **EPA/BALLESTEROS**

Enquanto o rei Felipe VI assistia, em Paris, a algumas provas dos Jogos Olímpicos – depois de já ter estado em Maiorca para a tradicional receção a individualidades da ilha –, Letizia, as filhas e a sogra visitaram juntas um mercado de rua na capital das Baleares.

... enquanto as rainhas Sofía e Letizia seguiram no banco de trás

Efusivo, nas bancadas, a assistir à meia-final de escalada

Felipe VI felicitou as integrantes da equipa de basquetebol feminino

O cumprimento simpático a um canoísta

A captar imagens da prestação da equipa espanhola de natação sincronizada

O monarca fez uma visita ao Estádio Náutico, onde competiram os atletas de canoagem e remo

# FELIPE VI VIAJOU ATÉ PARIS PARA APOIAR

# ATLETAS ESPANHÓIS NOS JOGOS OLÍMPICOS

Depois de **Letizia**, a princesa **Leonor** e a infanta **Sofía** terem estado na capital francesa a aplaudir os participantes espanhóis nos Jogos Olímpicos, foi a vez de **Felipe VI** rumar a Paris – onde já tinha estado com a mulher para a cerimónia de abertura – para dar apoio aos atletas do seu país. O rei de Espanha interrompeu as férias em Palma de Maiorca, onde ficaram Letizia, as filhas e a mãe, a rainha emérita **Sofía**, para assistir a provas das mais diversas modalidades. A visita de Felipe VI começou com uma passagem pela Aldeia Olímpica, onde conversou com atletas, funcionários e voluntários da delegação espanhola, tendo depois marcado presença em distintas competições. Tal como Letizia o fez dias antes, o soberano não escondeu o entusiasmo nem se coibiu de felicitar de forma efusiva os feitos dos atletas espanhóis, que até ao momento do fecho desta edição já tinham conquistado mais de uma dezena de medalhas.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **@CASA DE S. M. EL REY**

O rei entre Daniela Álvarez e Tania Moreno, atletas da equipa feminina de vólei de praia

# MARIUS, FILHO MAIS VELHO DA PRINCESA

Marius, de 27 anos, é fruto de uma anterior relação da princesa

***O primogénito da mulher do príncipe herdeiro norueguês é acusado de ter, alegadamente, atacado física e psicologicamente uma jovem de 20 anos.***

# METTE-MARIT DA NORUEGA, FOI DETIDO EM OSLO

Os príncipes Haakon e Mette-Marit com os dois filhos, Sverre Magnus e Ingrid Alexandra, e Marius

O filho mais velho de **Mette-Marit**, **Marius Borg Høiby**, de 27 anos, fruto de um anterior relacionamento da princesa, ficou sob custódia das autoridades durante 30 horas, para interrogatório e para ser submetido a análises para testar a presença de drogas e álcool no organismo, tendo sido posteriormente libertado. O enteado de **Haakon** da Noruega é acusado de, alegadamente, ter atacado física e psicologicamente uma mulher de 20 anos no dia 5 de agosto. A suposta vítima, de acordo com a imprensa norueguesa, estaria numa relação com o primogénito da herdeira do trono.

Dois dias depois da detenção do enteado, o príncipe Haakon falou aos jornalistas, em Paris, onde se encontrava a apoiar os atletas noruegueses que participam nos Jogos Olímpicos. *"É um caso sério quando a polícia está envolvida, mas, ao mesmo tempo, não é correto da minha parte entrar em mais detalhes"*, disse, sem referir, no entanto, de que forma é que este incidente poderá ter abalado a mulher. *"Estamos preocupados com o bem-estar de todas as partes envolvidas e vamos encarar um dia de cada vez"*, acrescentou. Até à hora de fecho desta edição, Mette-Marit não tinha ainda falado publicamente sobre o caso. De recordar que Marius é fruto da relação anterior da princesa com **Morten Borg** – que esteve preso por tráfico de droga – e não é a primeira vez que se vê envolvido em polémicas.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **ARQUIVO CARAS E @CROWNPRINCESSMM**

# RAJWA E AL HUSSEIN DA JORDÂNIA MOSTRAM O ROSTO DA SUA FILHA RECÉM-NASCIDA, IMAN

A princesa **Iman Bint Al Hussein** nasceu no dia 3 de agosto e um dia depois o pai, o príncipe **Al Hussein bin Abdullah II** da Jordânia, de 30 anos, apresentou a sua primeira filha aos avós, os reis **Rania** e **Abdullah II**, e aos tios paternos, mas nas imagens que tanto ele como a Casa Real hachemita e a rainha Rania partilharam no Instagram não se via o rosto da bebé nem se via a mãe, a princesa **Rajwa Al Husein**, da mesma idade. No dia 8, no entanto, à saída do King Hussein Medical Centre, em Amã, os jovens pais, visivelmente felizes, posaram para os jornalistas que os aguardavam e deixaram entrever a cara da filha.

Numa das imagens, que também partilharam no Instagram com um agradecimento à equipa do hospital, o herdeiro do trono jordano pega em Iman ao colo, enquanto a mulher olha enternecida para a filha, noutra, o príncipe está com a cadeira de transporte da bebé virada para a frente, de forma a mostrar bem o rosto da recém-nascida.

A Jordânia mantém em vigor a Lei Sálica, que significa que o trono é passado por via varonil, mas o país, um dos mais tolerantes no Médio Oriente no que diz respeito às mulheres, tem vindo a ocidentalizar-se, pelo que, caso os príncipes herdeiros não cheguem a ter um filho do sexo masculino, talvez a lei seja mudada e Iman possa vir a ser a primeira rainha na história do seu país.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM** FOTOS: **ALHUSSEINJO**

***Os príncipes herdeiros eram a imagem da felicidade quando levaram para casa a sua primeira filha, nascida a 3 de agosto.***

**Cinco dias depois de ter sido mãe, a princesa Rajwa estava em excelente forma à saída do King Hussein Medical Centre, em Amã.**

**A monarca com um visual mais descontraído**

# RANIA DA JORDÂNIA
## ÍCONE DE ESTILO, MOSTRA-SE ELEGANTE NUM "LOOK CASUAL"

Não é por acaso que **Rania** da Jordânia é considerada uma das mulheres mais sofisticadas e glamorosas do mundo. Dias depois de se ter tornado avó, a rainha visitou um centro empresarial da capital da Jordânia, Amã, onde esteve reunida com jovens empresários. Para esta ocasião, que pedia um visual elegante mas descontraído, a mulher do rei **Abdullah II** fez uma escolha acertada num estilo *casual chic*: umas calças de ganga de cintura subida, perna larga e desbotadas, da marca Closed, que combinou com uma elegante e romântica camisa branca em algodão e popelina, com mangas bufantes, da Dior. Os sapatos *pump*, em *tweed*, de **Manolo Blahnik**, também fizeram parte do *look*, que ficou completo com acessórios clássicos: uma carteira da Loewe e joias da marca árabe Bilarabiya Jewellery.

Prestes a completar 54 anos, Rania faz por ter um aspeto jovem e não descura a alimentação nem a atividade física, mantendo sempre uma silhueta esbelta.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **QUEENRANIA**

# CARAS

## FAMOSOS DE FÉRIAS

FOTO: @ANAPATRICIADECARVALHO

### ANA PATRÍCIA CARVALHO
## À descoberta de Marraquexe

**Ana Patrícia Carvalho** aproveitou uns dias para ir até Marraquexe, onde visitou alguns pontos emblemáticos da cidade marroquina, como o Jardim Majorelle e o Museu Yves Saint Laurent. Foi durante esta viagem que surgiram rumores de que a *pivot* da SIC Notícias, de 38 anos, estará a viver um novo amor. Recorde-se que a jornalista namorou durante três anos com **Luís Lourenço**. O fim da união foi tornado público em junho pelo ator.

FOTOS: @SOFIARRIBEIRO

### SOFIA RIBEIRO
## "Só consigo sorrir e agradecer"

Ibiza foi o destino escolhido por **Sofia Ribeiro** para gozar uns dias de férias com alguns amigos e celebrar o aniversário de um dos seus grandes amigos, o ator **Edmundo Rosa**. A protagonista da novela da SIC *Senhora do Mar* partilhou algumas imagens nas redes sociais e numa das publicações escreveu na legenda: *"Só consigo sorrir e agradecer."* Mais tarde, fez uma espécie de retrospetiva desses dias felizes: *"Dançámos, conversámos, rimos, chorámos, comemos (muito), bebemos, fizemos novos amigos, mergulhámos, ganhei coragem e andei (passeei) de mota de água, vimos o pôr do sol, demos abraços e celebrámos muito… a vida e as pessoas bonitas que temos por perto."*

### JOANA AGUIAR
## Ritmos brasileiros

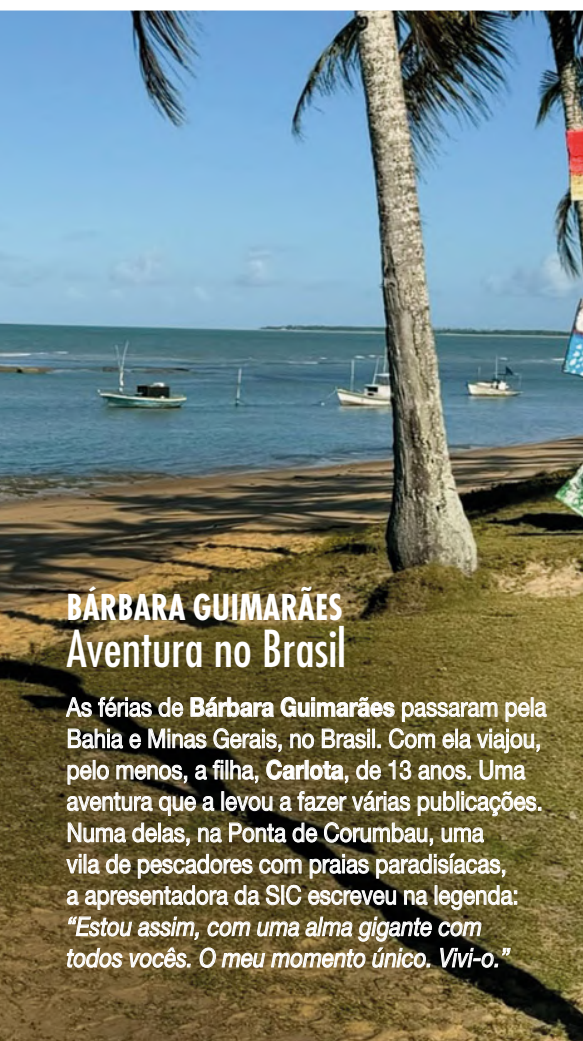
Beber água de coco, apanhar sol, mergulhar, ler e admirar as paisagens da ilha brasileira de Fernando Noronha foi o que **Joana Aguiar**, que completa 26 anos no dia 12 deste mês, escolheu fazer numas férias que gozou junto das irmãs, a sua gémea, **Inês**, e **Sofia**, de 19 anos [as três têm mais uma irmã, **Madalena**, de 13 anos]. Para descrever alguns momentos da viagem, a atriz inspirou-se num verso da música *Pontos de Exclamação*, do brasileiro **Jovem Dionísio**: *"Diga que a vida foi feita pra viver…"*

FOTOS: @JOANA_AGUIAR_

FOTO: BARBARAGUIMARAESBG

FOTOS:@CLAUDIAVIEIRAOFICIAL

## CLÁUDIA VIEIRA
# Criar memórias em família

*"Peguei no meu primeiro amor, a minha crescida, e rumei até à Madeira. Estávamos a precisar de um bocadinho só nosso… Foi chegar e mergulhar nestas águas tão únicas, refrescantes e revigorantes"*, partilhou **Cláudia Vieira**, que viajou só com a filha mais velha, **Maria**, de 14 anos, para o arquipélago, do qual é uma das embaixadoras. Depois dessa curta estada no Funchal, as duas rumaram até Porto Santo, onde se juntaram ao companheiro da atriz, **João Alves**, e à filha de ambos, **Caetana**, de 4 anos.

## BÁRBARA GUIMARÃES
# Aventura no Brasil

As férias de **Bárbara Guimarães** passaram pela Bahia e Minas Gerais, no Brasil. Com ela viajou, pelo menos, a filha, **Carlota**, de 13 anos. Uma aventura que a levou a fazer várias publicações. Numa delas, na Ponta de Corumbau, uma vila de pescadores com praias paradisíacas, a apresentadora da SIC escreveu na legenda: *"Estou assim, com uma alma gigante com todos vocês. O meu momento único. Vivi-o."*

FOTOS: @ANARITAGRAM

## ANA RITA CLARA

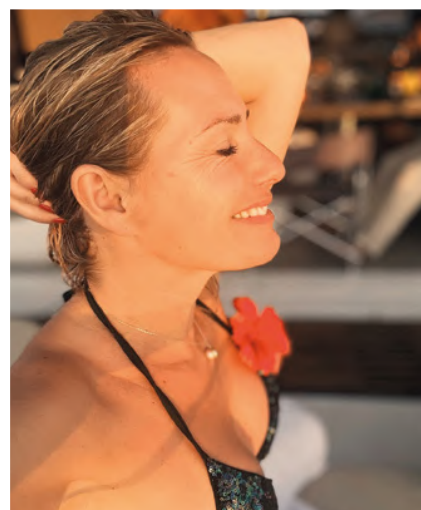
### "Grata pela possibilidade de poder dar e mostrar o mundo ao meu filho"

Passeios de barco, mergulhos nas águas cristalinas das ilhas desertas paradisíacas e recifes de corais da República Dominicana preencheram as férias que **Ana Rita Clara** fez com o filho, **Caetano**, de 7 anos. Dias de amor e de *"energias renovadas, mas sobretudo com o coração a transbordar de alegria e este amor que nunca pára de crescer. Grata pela possibilidade de poder dar e mostrar o mundo ao meu filho e grata à vida por estes momentos"*, escreveu a diretora-adjunta do novo canal do Grupo Media Capital, V+TVI.

## MANUELA MOURA GUEDES

### Dias felizes a Sul

Todos os anos, por altura das férias de verão, **Manuela Moura Guedes** ruma a sul para as tradicionais férias em família. Escolhem a Praia Verde e os dias são para aproveitarem a companhia uns dos outros. Um dos registos foi publicado pela filha da jornalista e de **José Eduardo Moniz** na sua página de Instagram, em que se pode ver mãe e filha com fatos de banho com estampado floral, em tons verde e vermelho, a condizer. *"Nunca se é demasiado crescida para um pouco de* matchy", descreveu **Madalena**.

FOTO: @MADALENAGMONIZ

FOTOS: @FERNANDASERRANOOFICIAL

## FERNANDA SERRANO

### "Foram dias de descanso, muitos, muitos sorrisos, sol e pensamentos bons!"

Antes das férias que está a gozar no Algarve, **Fernanda Serrano** viajou para a charmosa ilha da Sardenha, Itália, com alguns amigos. Uns dias que a atriz descreveu como maravilhosos. *"E terminam estas minhas férias maravilhosas com estes amigos que são família há já muitos*

## MARISA LIZ
## "Fui de férias com o meu primeiro amor"

Não foi só **Fernanda Serrano** que escolheu o Sul de Itália para uns dias de descanso. Também **Marisa Liz** foi para a Sardenha e com uma companhia muito especial, **Beatriz**, de 16 anos, fruto da sua relação, já terminada, com o músico **Tiago Pais Dias**, com quem tem ainda mais um filho, **João**, de 9 anos. Nas redes sociais Marisa revelou: *"Fui de férias com o meu primeiro amor. Já não íamos só as duas há uns tempos e não aguentava mais não estarmos sozinhas na nossa bolha. Obrigada, vida, por ter esta sorte. Sardenha, ficas no meu coração por todas as razões. Espero voltar."*

FOTOS: @MARISALIZ_OFICIAL

*anos! Foram dias de descanso, muitos, muitos sorrisos, sol e pensamentos bons! Dancei, comi, bebi, sorri, mergulhei, li, fiz tudo o que me apeteceu… Não é isto que nós precisamos e queremos das férias? Cabeça e coração no sítio…"*, partilhou nas redes sociais.

FOTO: @JOAOBAIAOBAIAO

## JOÃO BAIÃO
## Cultura e lazer

No fim de julho, **João Baião** meteu-se num avião com destino a Las Vegas, a primeira paragem de umas férias merecidas. E, como já é habitual, o apresentador da SIC aproveitou para aliar o lazer à cultura. Assistiu aos espetáculos *Michael Jackson ONE by Cirque du Soleil* e *"O" by Cirque du Soleil* e a concertos de **Mariah Carey** e de **Cristina Aguilera**. Dias depois, João Baião instalou-se nas ilhas Turcas e Caicos, nas Bahamas.

FOTO: @MADALENA_ABECASIS

## MADALENA ABECASIS
## Férias lusas

As férias de **Madalena Abecasis** começaram em Porto Santo, um destino que a influenciadora digital foi descobrir com o marido, **Nuno Sebastião**, e os filhos, **Francisca**, de 17 anos, **José**, de 8, **Júlia**, de 6, e de **João Diogo**, de 3. Num dos dias fizeram um *tour* turístico onde foi captada esta foto, uma das muitas que Madalena publicou na sua página de Instagram. Entretanto, depois de uma breve passagem por casa, a família rumou ao Algarve.

## CATARINA FURTADO
### De volta a Marraquexe

**Catarina Furtado** viajou com a sua amiga **Teresa Conceição**, jornalista da SIC, para Marraquexe, cidade que já conhecia, mas que não deixa de a surpreender. Numa publicação que fez no Instagram, a apresentadora da RTP partilhou: *"Apesar do mistério de sempre, as pessoas estão mais comunicativas e, por outro lado, os homens estão mais educados e contidos em relação às mulheres. Sente-se maior segurança nas ruas e toda a magia das cores, do céu, do muezim* [o chamamento para as orações]*, dos esconderijos, dos sabores, dos cheiros, do frenesim das motas, burros e bicicletas da sua história entra em nós com uma força extra, que faz apetecer marcar a próxima viagem para o mesmo destino."*

FOTOS: @CATARINAFURTADOOFICIAL

FOTOS: @CATEGOUVEIA

## CATARINA GOUVEIA
### Tranquilidade a Norte

*"Silêncio, sossego, boa comida, bons vinhos, uns mergulhos no rio e passeios nas vinhas, com paisagens infinitas em pano de fundo, são os nossos planos para os próximos dias"*, escreveu **Catarina Gouveia** na legenda de uma partilha que fez no Instagram, em que revela que o destino de férias eleito para começar o mês de agosto foi o Norte do país. A influenciadora digital, de 36 anos, foi registando alguns momentos da estada entre o Douro e Braga, onde esteve com o marido, **Pedro Melo Guerra**, e a filha, **Esperança**, de 2 anos.

**A estrela nacional continua a dar cartas lá fora. Brevemente, a atriz, de 27 anos, vai começar a rodagem de uma comédia de ação, "Balls Up", ao lado do ator Mark Wahlberg.**

Nos últimos três anos, **Daniela Melchior** tem mostrado o seu talento além-fronteiras e pretende continuar a fazê-lo. A atriz será a protagonista feminina de *Balls Up*, uma comédia de ação do realizador **Peter Farrelly**, e terá como coprotagonista o ator **Mark Wahlberg**. Estrelas como **Paul Walter Hauser, Eric André, Molly Shannon, Eva De Dominici** e **Benjamin Bratt** estão também confirmadas no elenco do filme, que se encontra em fase de pré-produção.

**A atriz portuguesa confirmou no Instagram a notícia da sua participação em "Balls Up". "Surpresa, surpresa", escreveu.**

A notícia foi avançada pela imprensa internacional e confirmada, recentemente, pela própria atriz na sua conta oficial do Instagram. "*Surpresa, surpresa*", escreveu na legenda de uma publicação onde corroborava a informação divulgada num *site*. *Balls Up*, que ainda não tem data de estreia prevista, conta a história de dois executivos que, despedidos por desperdiçarem uma oportunidade de patrocínio de um cliente, decidem usar os seus bilhetes grátis para um jogo de futebol, com muito álcool à mistura.

Daniela Melchior conquistou as luzes da ribalta de Hollywood em 2021, com o seu desempenho em *Esquadrão Suicida*. *Velocidade Furiosa X* e *Road House* são as suas produções norte-americanas mais recentes.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTO: **ARQUIVO CARAS**

# DANIELA MELCHIOR
## ATRIZ VAI PROTAGONIZAR NOVO FILME EM HOLLYWOOD

**Se para a atriz o sexo do bebé é indiferente, o filho, tal como o pai, Guillaume Lalung, torce para que a mãe "tenha uma mana na barriga".**

À espera do segundo filho, cujo sexo já sabe mas não quer, para já, revelar, **Rita Pereira** está a viver esta gestação com muita tranquilidade. Foi durante a inauguração do novo restaurante de **Olivier da Costa** no Algarve, o ÀCosta by Olivier, que a atriz e apresentadora, de 42 anos, conversou com a CARAS sobre como tanto ela como o filho, **Lonô**, de 5 anos, e o companheiro, o empresário e produtor de eventos francês **Guillaume Lalung**, de 41 anos, estão a viver esta gravidez. Falou-nos ainda sobre o facto de no início do ano ter passado uma temporada afastada da família por motivos profissionais, bem como sobre as suas ambições enquanto atriz e apresentadora.

**– Já que estamos num restaurante, começo por lhe perguntar se nesta segunda gravidez tem tido mais apetite?**

**Rita Pereira –** Não, está a ser tudo mais ou menos igual à minha primeira gestação. Já engordei seis quilos, mas estou tranquila em relação a isso. Tenho a mesma fome, mas, como não tenho muito espaço, também não posso comer muito. Do Lonô foi igual e, no total, engordei 13 quilos.

**– O aumento de peso, portanto, não a preocupa.**

– Estou completamente descansada em relação a isso. Estou disposta a engordar muitos mais quilos se tiver que ser, se tiver que engordar mais 10 quilos até ao final da gravidez, engordo. Sei que tenho força de vontade e que vou ao lugar depois de o bebé nascer. E é por isso que o meu estado de espírito em relação à alimentação e ao aumento de peso é diferente do da gravidez do Lonô, já sei ao que vou e que consigo recuperar, apesar de se terem passado quase seis anos desde a primeira vez.

**– Sente que já leva esse tipo de informação na bagagem?**

– Sim, e isso faz toda a diferença, já passei pela experiência e sei como lidar depois com a situação. Na primeira gravidez a minha referência era a minha mãe, que tinha engordado 30 quilos em cada gestação e que tinha tido dificuldade na recuperação, foi tudo difícil. No meu caso, sete dias depois do nascimento do Lonô já estava a trabalhar, na altura estava a apresentar o *Dança com as Estrelas*, na TVI, e voltei ao meu peso rapidamente.

**"Não digo de quantas semanas estou, nem se vou ter um menino ou uma menina, porque sou muito supersticiosa."**

**– Já pode partilhar connosco o sexo do bebé?**

– Não, ainda não, vamos guardar isso para nós mais um bocadinho. Mas não conto por querer fazer suspense ou porque queira que as pessoas fiquem supercuriosas em relação à minha vida. Não digo de quantas semanas estou, nem se vou ter um menino ou uma menina, porque sou muito supersticiosa. Mas o sexo vamos revelar brevemente.

**– E estão a preparar alguma coisa para essa revelação?**

– Ainda não sabemos, não está nada planeado. Quando estive

# RITA PEREIRA
## "O LONÔ ESTÁ ANSIOSO E QUER QUE SEJA UMA MENINA"

grávida da primeira vez e revelei que era um menino, foi durante uma emissão do programa que estava a apresentar e foi uma coisa gira, em direto, aproveitei logo essa oportunidade. Agora, como não estou a trabalhar, não pensámos ainda muito nisso. Mas não vou fazer nenhum "chá-revelação" nem *baby shower*, não me identifico nada com esse tipo de eventos.

**– Já tem um menino. Gostava agora de ter uma menina?**

– O pai e o mano querem que seja uma menina. Na verdade, o Lonô quer porque o pai também quer. Para mim, é-me indiferente. Porém, confesso que adoro rapazes, o Gui até me está sempre a dizer para eu não contar isso porque o bebé pode ouvir. Mas a verdade é que gosto muito de ser mãe de um

*"O Lonô está feliz por ser o irmão mais velho. Ele é muito doce e querido."*

**Rita esteve na inauguração do ÀCosta by Olivier e não se privou de comer algumas das iguarias que constavam do menu. "Já engordei seis quilos, mas estou tranquila em relação a isso", disse.**

menino, pois o Lonô é apaixonado por mim e eu por ele, a relação entre uma mãe e um filho é especial. Eu e a minha irmã também a temos com o nosso pai. É algo que não se explica, é diferente da relação entre meninas e mães. Mas, volto a dizer, para mim é-me mesmo indiferente.

**– E o nome, quando será revelado?**

– O nome, nem a minha irmã, que é aquela pessoa que sabe sempre tudo sobre mim, sabe. Só eu e o Gui. É a única coisa que só vamos dizer no dia do nascimento. E, como já disse, vai ser diferente e incomum.

**– O Lonô também ainda não sabe o nome do bebé?**

– Não. Ele nem o sexo sabe, que é para não contar a ninguém.

**– Como é que ele está a reagir ao facto de estar prestes a tornar-se no irmão mais velho?**

– Ele está superentusiasmado! O Lonô está ansioso e quer que seja uma menina, até diz que a mãe tem a mana na barriga. Está muito feliz por ser o irmão mais velho. Ele é muito doce, muito querido, nunca vai dormir sem dar um beijinho na minha barriga, é um menino bastante atencioso.

**"O nome, nem a minha irmã, que é aquela pessoa que sabe sempre tudo sobre mim, sabe. Só eu e o Gui."**

**– Desta vez terá mais tempo para si após o nascimento?**

– Em princípio, sim, mas nunca se sabe. Neste momento não tenho nenhum projeto em mãos, porém, se tiver que ir trabalhar da mesma forma, irei, sem qualquer problema.

**– É possível que a desafiem, entretanto, para algum projeto?**

– Pode sempre surgir qualquer coisa. A TVI sabe que eu estou disposta a isso, que consigo trabalhar, aconteceu o mesmo na primeira gravidez e após o nascimento do Lonô. Nunca disse que não aceitava trabalhos por estar grávida, antes pelo contrário. Estou disponível para tudo, até para apresentar um programa.

**– No final do ano passado e nos primeiros meses de 2024 passou uma temporada no Brasil a gravar a série "Dona Beja". Que balanço faz desse desafio?**

– O mais positivo possível, adorei, correu superbem, estou muito ansiosa para que estreie – sei que será no próximo ano – e tenho a certeza de que vai ser um enorme sucesso. Já vi algumas cenas e fiquei muito orgulhosa, tenho o *feedback* dos realizadores e dos editores de pós-produção e também é muito positivo.

**– Ficou com vontade de repetir a experiência, de fazer mais um projeto no Brasil?**

– Ia já agora! Gostei mesmo muito.

**– Lidou bem com as saudades de casa, da família?**

– Foi difícil lidar com as saudades, sim, acabei por estar com

*“Gostava muito de ter um projeto nos Estados Unidos. Em França também não me importava.”*

**Recentemente, a atriz esteve seis meses a trabalhar no Brasil e a pergunta que mais lhe colocam é como foi lidar com as saudades de casa. “Se eu não fosse mulher, isso não se punha em questão. Nenhum jornalista pergunta a um homem como é que é estar longe dos filhos”, afirmou.**

o Lonô apenas três vezes em seis meses, é imenso tempo, e foi complicado. Mas fui muito feliz e, se formos olhar lá para fora e para as atrizes em Hollywood, a vida delas é assim. E a verdade é que me fazem sempre essa pergunta nas entrevistas e é um assunto muito falado porque eu sou uma mulher.

**– O que quer dizer com essa afirmação?**

– Se não fosse mulher, isso não se punha em questão. Nenhum jornalista pergunta a um homem como é que é estar longe dos filhos.

**– Incomoda-a quando lhe fazem essa pergunta?**

– Não me incomoda, porque aproveito para dizer sempre aquilo que penso. Sei que faço parte de uma nova geração e as minhas palavras também ajudam a mudar esse tipo de pensamento. Não são só os jornalistas que me questionam, no meu grupo de amigos também tenho pessoas que me perguntam como é que consegui ficar longe do meu filho. O que digo é que, noutros tempos, os pais também iam para fora, emigravam, e nunca ninguém lhes perguntava como era estar cinco ou dez anos longe dos filhos, era a realidade e encarada como uma coisa natural, que fazia parte da sociedade. O meu caso é igual. E acho que quanto mais vezes falarmos mais ajudamos a que se evolua no sentido de se perceber que, se uma mãe tem de ficar longe do filho por motivos profissionais, também tem de ser encarado como algo natural.

**“Nunca disse que não aceitava trabalhos por estar grávida. Estou disponível para tudo.”**

**– Portanto, é exatamente o contrário, gosta que lhe façam essa pergunta.**

– Sim, e às vezes sou eu que puxo o assunto, é importante que as pessoas façam uma reflexão sobre isso e sobre o facto de essa pergunta nunca ser feita aos homens. Crescemos neste ambiente e é preciso ultrapassar essa barreira.

**– É também isso que pretende transmitir aos seus filhos?**

– Sem dúvida. O Lonô nunca viu o pai a ter de se ir embora para trabalhar, viu a mãe, e isso é ótimo, porque já cresce numa geração em que a mãe é que o faz, e não o pai. Já é uma ideia com a qual ele e a geração dele vão crescer.

**– Depois do nascimento do bebé, quando estiver disponível para todo o tipo de projetos, o que é que gostaria realmente de fazer?**

– Gostava de começar a fazer mais séries, porque são mais curtas e porque sabemos o início, o meio e o fim da personagem, o que faz muita diferença. É realmente importante saber para que caminho vamos e qual será o desfecho. Nas novelas, construía a personagem, mas às vezes a meio mudava totalmente de personalidade e isso para mim era o natural. Mas com a série que fiz no Brasil – e não é por ter sido no Brasil – foi a primeira vez que trabalhei com uma personagem em que sabia tudo o que ia acontecer e isso para mim foi muito interessante.

**"O Lonô nunca viu o pai a ter de se ir embora para trabalhar, viu a mãe, e isso é ótimo."**

**– Ficou com vontade de experimentar outras realidades profissionais além do Brasil?**

– Sim, gostava muito de ter um projeto nos Estados Unidos. Em França também não me importava. Falo francês e inglês, acho que facilmente o conseguiria. Tenho muita vontade de continuar a trabalhar lá fora.

**– O seu caminho profissional passará mais facilmente pela representação do que pela apresentação?**

– Talvez, não sei responder. Mas eu gosto muito de apresentação, se tiver essa oportunidade sou a primeira a dizer que sim.

**– Como será passado o resto do verão?**

– Bom, depois destes dias aqui no Algarve com o Lonô, vou ter com a minha família alargada para mais um período de férias.

**– E férias só com o seu núcleo familiar não vão acontecer?**

– Como nesta altura do verão o Gui, que é produtor das festas Rendez-vous by Guillaume, trabalha muito, normalmente só fazemos férias a partir de setembro.

**– E férias só a dois, fazem parte dos planos?**

– Agora com um bebé, não sei. Porque já não vamos estar só os dois! Só quando o bebé nascer.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS**
FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA E @HYNDIA**

# ESTRELAS DA TELEVISÃO REÚNEM-SE PARA

José Eduardo Moniz, Ana Rita Clara e Nuno Santos

Olívia Mira

Já está no ar, desde o dia 9, um novo canal de televisão. A antiga TVI Ficção, do grupo Media Capital, deu agora lugar à V+TVI, disponível na MEO, NOS e Vodafone. A apresentação teve lugar no restaurante Praia no Parque, no Parque Eduardo VII, em Lisboa, e reuniu vários rostos que vão fazer parte dos programas do canal.

A grande aposta está centrada no entretenimento, ficção, desporto e informação, esta última liderada por **Nuno Santos**. *"A ideia de fazer novos projetos está permanentemente no nosso raio de ação. Estivemos cerca de um ano a conversar sobre o fim de um canal e o início de outro. Estamos a desenhar um canal com uma personalidade própria. Mais do que um canal que as pessoas queiram muito ver, gostava que tivéssemos um em que as pessoas gostassem muito de estar"*, revela **Hugo Andrade**, responsável pelos conteúdos e programação, a par do diretor-geral da TVI, **José Eduardo Moniz**. *"Para a Media Capital, é mais um passo em direção ao futuro. E com uma vontade de triunfar muito grande.*

**O cantor Tony Carreira irá ter um programa de entrevistas que promete emocionar.**

*É um canal variado na sua oferta, que tem vários géneros na sua grelha de programação"*, assegura Moniz.

**Cristina Ferreira**, diretora de Entretenimento e Ficção da TVI e administradora executiva da Media Capital Digital, não faltou à apresentação da V+TVI, bem como **Margarida Victoria Pereira**, diretora de Planeamento, Aquisições e Vendas de Conteúdos da estação.

**Ana Rita Clara** é a anfitriã do *talk show Para Si*, um espaço onde receberá muitos famosos que prometem revelar pormenores desconhecidos das suas vidas. A partir das 16h00, *"a alegria e a boa disposição"* são as palavras de ordem, garante a apresentadora. Já ao início da madrugada, a vida das figuras públicas é escrutinada em *V+Fama* por um grupo de comentadores, que inclui, entre outros, **Pimpinha Jardim** e **Guilherme Castel-Branco.** Nos próximos meses muitas outras novidades serão ainda apresentadas. **Tony Carreira** será outra figura que terá um espaço no novo V+TVI, num formato de emocionantes entrevistas.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

# A APRESENTAÇÃO DO NOVO CANAL V+TVI

Hugo Andrade e Margarida Victoria Pereira

Cláudia Jacques e Belmiro Costa

João Patrício e Cristina Ferreira

Pela 9.ª vez consecutiva, Armand Duplantis bateu o recorde mundial

A celebrar com família, amigos e namorada

Após o salto, o jovem correu para os braços de Desiré

Feliz com os reis da Suécia, Sílvia e Carlos Gustavo

FOTOS: @OLYMPICS

O abraço do monarca sueco

## O SALTO MAIS ALTO DO MUNDO

Foi um dos momentos mais emocionantes que se viveram no Stade de France, onde decorreram as provas de atletismo dos Jogos Olímpicos de Paris 2024: **Armand Duplantis** bateu, pela 9.ª vez consecutiva, o recorde mundial do salto com vara, passando a fasquia a 6,25 m de altura. O atleta, de 24 anos, nasceu a 10 de novembro de 1999 em Lafayette, no Estado norte-americano do Louisiana, e tem dupla nacionalidade. Aos 15 anos, quando se iniciou nas provas internacionais de competição, optou por representar a Suécia, o país natal da mãe. Mal concluiu o salto com vara, que lhe valeu o seu segundo ouro olímpico, Armand Duplantis correu para os braços da namorada, a modelo e *influencer* **Desiré Inglander**, de 23 anos, com quem está desde 2021. Os reis **Sílvia** e **Carlos Gustavo** da Suécia felicitaram com entusiasmo o atleta.

# CARAS NOTÍCIAS

Veja mais notícias em caras.pt

## PEPE TERMINA CARREIRA
## Aos 41 anos, o jogador decidiu arrumar as botas

O camisola número 3 da Seleção Nacional anunciou o adeus ao futebol através de um longo vídeo publicado nas suas redes sociais que mostra a sua trajetória enquanto jogador. O anúncio do fim da carreira de **Pepe**, de 41 anos, acontece ao fim de duas décadas a jogar profissionalmente como defesa central. O último jogo antes de arrumar as botas foi o Portugal-França, que ditou a eliminação da Seleção Nacional do Euro 2024. **Cristiano Ronaldo** partilhou na sua página de Instagram uma imagem de ambos em cuja legenda pode ler-se: *"Ganhámos tudo o que havia para ganhar em campo, mas a maior conquista é a amizade e o respeito que tenho por ti. És único, meu irmão. Obrigado por tanto."*

FOTO: @CRISTIANO

FOTO: D.R.

## BETTY GRAFSTEIN E JOSÉ CASTELO BRANCO
## Divórcio litigioso já está em curso

Depois do escândalo que envolve acusações de violência doméstica do antigo *marchand* de arte, de 61 anos, à ainda sua mulher, de 95, já deu entrada nos tribunais portugueses o pedido de divórcio por parte de **Betty Grafstein**. Os representantes legais da joalheira – que assim que teve alta hospitalar rumou a Nova Iorque – tiveram acesso à certidão de casamento e deram entrada ao processo, que será litigioso, no dia 1 de agosto. Recorde-se que os dois estão casados há 28 anos.

## MARC ANTHONY • Incêndio em casa do cantor

Depois de, no final de 2019, **Marc Anthony** ter perdido o seu luxuoso iate, avaliado em 7 milhões de euros, num incêndio, o cantor viu parte da sua mansão na República Dominicana ser destruída pelas chamas. O incêndio deflagrou num dos *bungalows* onde Anthony costuma alojar os amigos que o visitam, tendo ardido vários edifícios, mas a casa principal, habitada pelo cantor, a mulher, a modelo paraguaia **Nadia Ferreira** (na foto), e o filho de ambos, **Marquitos**, de 1 ano, não sucumbiu.

FOTO: @NADIAFERREIRA

## IÚRI LEITÃO
## Medalha de prata em ciclismo de pista

O campeão do mundo em título, **Iúri Leitão**, de 26 anos, conquistou a prata nos Jogos Olímpicos Paris 2024, dando a primeira medalha ao ciclismo de pista português numa prova considerada brilhante. O atleta concluiu o *omnium* com 153 pontos, atrás do francês **Benjamin Thomas** (164), com quem chegou a fazer aliança no final da prova, e à frente do belga **Fábio van den Bossche** (131). Deu, assim, a segunda medalha à missão portuguesa, depois do bronze da judoca **Patrícia Sampaio**.

FOTO: @COMITEOLIMPICOPORTUGAL

## BEATRICE DE YORK • No dia de anos, princesa recebe mensagem de amor da mãe, Sarah Ferguson

A filha mais velha do príncipe **André** de Inglaterra e da sua ex-mulher, **Sarah Ferguson**, celebrou 36 anos no dia 8 e a mãe fez-lhe uma verdadeira declaração de amor no Instagram. *"Feliz aniversário, minha maravilhosa* ***Beatrice****. Sinto-me tão privilegiada por poder aprender contigo todos os dias. Continuas a inspirar-me e a todos à tua volta com o teu calor, curiosidade e entusiasmo pela vida. Amo-te!"*, escreveu a duquesa de York. Também a irmã, a princesa **Eugenie**, partilhou fotos das duas a saltar num trampolim e em que diz que Beatrice é a sua inspiração.

FOTOS: ARQUIVO CARAS, @PRINCESSEUGENIE E @SARAHFERGUSON15

## MARIANA PACHECO E SYRO
## Atriz e cantor revelam sexo do bebé

Foi de forma inesperada, durante uma conversa com **Rodrigo Gomes** no estúdio da RFM no Festival Sudoeste, na Zambujeira do Mar, que **Syro** se descaiu e disse que o primeiro filho do casal é um menino. A revelação foi tão inesperada que deixou **Mariana Pacheco** boquiaberta, pois não imaginava que iria dizer o sexo do bebé naquele momento. Em relação ao nome escolhido para o primeiro filho, a atriz, de 32 anos, e o músico, de 29, que estão juntos desde o final de 2022, preferiram deixar para outra oportunidade.

FOTO: JOÃO LIMA

A escritora autografou alguns exemplares da sua nova obra

O livro foi escrito em parceria por Nélson Mateus e Alice Vieira

António Sala e Alice Vieira têm uma relação próxima

*Viagem às Memórias de Portugal*, de **Alice Vieira** e **Nélson Mateus,** não é apenas um livro sobre o passado do país, como o título sugere, é, sim, uma obra que convida o leitor a divertir-se e a emocionar-se. Com prefácio de **Afonso Reis Cabral** e **Luís Marques Mendes**, apresenta crónicas escritas sob a forma de cartas, trocadas entre avó e neto, e exterioriza o sentimento de nostalgia vivido pela escritora ao longo dos seus quase 60 anos de carreira. "*Todas as histórias contadas aqui, neste livro, são verdadeiras, os sítios onde se passam, as personagens que as protagonizam, até os nomes delas são reais*", explicou Alice Vieira na apresentação do livro. A autora referiu que as "memórias" de Portugal não são necessariamente registos felizes e positivos. **"***Há histórias para rir, sim, mas também há histórias para sentir saudade e para chorar, este livro passa por tudo***"**, disse à CARAS.

# ALICE VIEIRA: "TODAS A HISTÓRIAS CONTADAS

AQUI, NESTE LIVRO, SÃO VERDADEIRAS”

Ana Maria Magalhães e Zeferino Coelho

Isabel Medina

**Vários amigos de Alice Vieira marcaram presença na apresentação de "Viagem às Memórias de Portugal", a sua mais recente obra literária, escrita em parceria com Nélson Mateus.**

***"Há histórias para rir, sim, mas também há histórias para sentir saudade e para chorar."***

Luís Marques Mendes e Daniel Gonçalves, presidente da Junta de Freguesia das Avenidas Novas

*Viagem às Memórias de Portugal* foi escrito em parceria com Nélson Mateus, fundador da associação Retratos Contados, que promove a discussão da importância dos avós na vida dos netos e vice-versa. E o autor explicou-nos o seu processo criativo: "*Sentava-me à sacada, de onde tenho uma vista ampla da cidade, e simplesmente observava, assistia ao que os vizinhos faziam, quem passava por aquelas ruas, se passava mais de uma vez, e assim escrevi as minhas crónicas.*"

A obra literária, mesmo a contar histórias de outros, nada mais é do que a essência do amor entre avós e netos. "*Cresci sem os meus avós, hoje tenho seis netos, e não são só os de sangue que me chamam avó*", referiu Alice Vieira, justificando por que é que é por muitos conhecida como "a avó de todos". O objetivo do terceiro livro que a escritora e Nélson Mateus publicam em conjunto é que o leitor faça uma espécie de viagem no tempo. "*A obra cita memórias de quando as Barbies eram todas iguais, de quando a primeira novela brasileira foi lançada em Portugal*", revelou o autor.

**"Cresci sem os meus avós, hoje tenho seis netos, e não são só os de sangue que me chamam avó."**

O livro foi apresentado no espaço Âmbito Cultural, do El Corte Inglés, em Lisboa, a 26 de julho, e a escolha dessa data não foi por acaso, uma vez que é quando se assinala em Portugal o Dia dos Avós.

O evento contou com a presença de muitos amigos da autora, entre eles a atriz **Isabel Medina**, a escritora **Ana Maria Magalhães**, o comentador **Luís Marques Mendes** e o antigo radialista **António Sala.** Estes dois últimos foram os responsáveis pela apresentação e pela condução de uma conversa sobre a obra.

Editado sob a chancela da Editorial Caminho, *Viagem às Memórias de Portugal* chega às lojas a 15 de agosto.

TEXTO: **ERIC VIANNA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

# CARAS CRUZADAS

**HORIZONTAIS**

1. **Cláudia Vieira** de férias com a família no (…). 6. Residir em. 12. Grande extensão de água cercada de terra. 15. Lítio (s. q.). 16. Ponta aguçada. 17. Sarrafo. 18. Que efetua o que promete ou o que se espera. 20. Admitira alguma opinião, seguindo-a. 23. Relativo ao correio. 25. Assistência Médica Internacional (sigla). 26. Casta, raça (fig.). 27. Pôr na direção de. 29. Planta polipodiácea medicinal também chamada capilária. 31. Unidade de medida agrária equivalente ao decâmetro quadrado. 33. Abastecer. 34. Asa pequena. 35. Desumano. 37. Referente à boca. 38. Antiga moeda brasileira, de prata, que valia aproximadamente 320 réis. 40. Aqueles. 42. Chuvada (pop.). 43. Cessação de movimento. 44. Procurar no fundo de rios, de lagos ou do mar com a rocega ou cabo apropriado (náutica). 46. Fluido gasoso que compõe a atmosfera, a camada de gases que envolve um planeta, composto por nitrogénio e oxigénio. 47. Fome (pop.). 48. Mau hálito proveniente de certas perturbações digestivas. 50. Segmento de reta definido em grandeza, direção e sentido. 52. Sulcar um campo para o enxugar. 57. Instrumento musical, de sopro, de forma ovoide e timbre semelhante ao da flauta. 59. Entusiasmara. 61. Solo da chaminé da cozinha. 62. Associação Industrial Portuguesa (sigla). 63. Refutar. 64. Sujar ou sujar-se com gordura. 66. Fechar (as asas) para descer mais rapidamente. 70. Referente a linha. 71. Repetição de um som reenviado por um corpo duro. 74. Oito vezes cem. 77. Série de coisas na mesma direção. 78. Caminho por mar. 80. Contr. da prep. de com o adv. além. 81. Caixa em que se recolhem os votos nas eleições. 83. Raiva. 84. Estado de quem é viúvo. 86. Os ramos ou a folhagem das plantas. 88. De que resulta encargo. 91. Lugar onde alguma coisa se gera. 92. Relativo a penas judiciais. 93. Entrada de rua, rio ou baía. 94. Impregnar de uma substância oleosa. 95. Levar à toa, a reboque, à sirga. 96. Desventura.

**VERTICAIS**

1. Que ou o que alaga. 2. Labutar. 3. Capaz. 4. Correnteza. 5. Conjunto de porcos. 6. Prefixo de origem grega que significa muito, em alto grau. 7. Junto a outro. 8. Armar o pano de um guarda-chuva. 9. Aparelho para tecer pano. 10. Afluente (abrev.). 11. Graceja. 12. Lastimar. 13. Caminho estreito entre muros, sebes ou valados. 14. Bolina. 19. Iguaria composta de ovos salgados de esturjão. 21. Poesia própria para canto. 22. Tornar limpo. 24. Invólucro de um produto. 28. Unidade monetária do Peru. 29. Meter entre aspas. 30. Pau curto e grosso. 32. Relativo a qualquer dos Papas **Gregório I**, **Gregório XIII** ou **Gregório XVI**. 35. Aquele a quem se deve dinheiro. 36. Igualar (prov.). 39. Patrão. 41. Sono curto (fam.). 43. Comer a erva de. 45. Notificar. 49. Justificação credível (fig.). 50. Voltar. 51. Chefe de um grupo de trabalhadores. 53. Elo. 54. Tornar-se amaneirado, pretensioso. 55. Bom caçador de ratos. 56. Vaso mais ou menos bojudo, alto e com asa. 58. Clareza. 60. Voltas de corda. 65. Relação. 66. Espaço de sete dias seguidos. 67. Índio (s. q.). 68. Que existe presentemente ou no tempo em questão. 69. Grande quantidade de coisas ou pessoas. 72. Divisão do terreno de um cemitério no qual se podem abrir sepulturas. 73. Inflamação do ouvido. 75. Da cor da cera. 76. Pessoa servil a tudo o que está em voga. 79. Emanação de um corpo ou substância. 82. Aniversário natalício. 85. Caminhar ou dirigir-se para o lugar onde estamos. 87. Grande massa de água salgada que cobre cerca de três quartas partes da superfície do globo. 89. Eletrocardiograma (sigla). 90. Mas. 91. Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o. 92. Platina (s. q.).

## SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR

***Começou num concurso de talentos musicais, mas o sonho de ser ator levou-o até à capital britânica, onde vive.***

A 20 de fevereiro de 2011, **João Soares dos Reis** deu-se a conhecer na 4.ª edição de *Uma Canção para Ti*. Estreou-se em grande no concurso juvenil da TVI, conquistando o 1.º lugar na gala inaugural. Tinha 15 anos e outro desejo: ser ator. Depois de ter concluído o curso na Escola Profissional de Teatro de Cascais (EPTC), seguiu o seu sonho e, aos 19 anos, foi estudar para Londres, onde tirou uma licenciatura e um mestrado e onde conheceu a namorada, **Sophie**, de 26 anos. Em breve vamos vê-lo no grande ecrã ao lado de **Florence Pugh**, atriz britânica de 28 anos.

**– O que o levou a estudar em Londres?**

**João Soares dos Reis** – Depois de terminar a EPTC e de estar um ano a trabalhar em Portugal, sentia que queria mais, que tinha mais caminhos para explorar… Sempre tive a intenção de tirar uma licenciatura em Teatro e Londres sempre foi um sonho desde muito novo. Após alguma pesquisa e encorajamento por parte de professores (ainda na EPTC) que também estudaram em Londres, tornou-se uma escolha óbvia.

**– Após concluir a formação, por que motivo se manteve a viver na capital britânica?**

– O meu percurso de formação em Londres não foi fácil. Por motivos alheios, fui obrigado a renunciar ao curso no último ano. Mesmo assim, com toda a determinação, consegui créditos suficientes para obter a licenciatura. Isso deixou-me, uma vez mais, a sentir que Londres continuava a ser o sítio certo. Foi então que decidi tirar um mestrado, também a pensar num plano B, e ter assim mais-valias para um dia poder ser professor em Portugal. No final do curso fui contactado pela minha agente, comecei a ter alguns trabalhos e fez sentido continuar em Londres. Lutar por um lugar cá.

**– Não é difícil para um ator não inglês entrar num mercado de trabalho artístico tão competitivo?**

– Sim, é muito difícil! Especialmente trabalhar em teatro. Dá-se uma importância muito grande aos diferentes sotaques da língua inglesa, o que é complicado para um estrangeiro. Mas as plataformas de *streaming* abriram muitas portas para atores estrangeiros se internacionalizarem e em Londres realizam-se *castings* para todo o mundo, o que torna a entrada no mercado de trabalho em televisão e cinema um pouco mais fácil. Mas não chega. Mesmo assim, é preciso ter sorte para que o projeto e a personagem certos apareçam.

**"Nesta profissão só se é bem-sucedido com muito trabalho."**

**– Em breve vamos vê-lo no filme *We Live in Time*. Contracenou com atores como Andrew Garfield e Florence Pugh. Como foi essa experiência?**

– Sim, fiz uma personagem de poucas falas, mas todas as minhas cenas foram com a Florence Pugh. Foi uma experiência incrível, não só pela dimensão do projeto, mas também pela aprendizagem. Poder partilhar o seu processo de trabalho mostrou-me que tipo de pessoa, enquanto ator, gostava de ser num *set*. Eram dias longos, mas com um ambiente espetacular entre toda a equipa.

**– Sempre que pode vai ver musicais? Qual foi o que o surpreendeu mais?**

# JOÃO SOARES DOS REIS: "LONDRES É

# UM SONHO, MAS MUITO DESGASTANTE”

– Não só musicais, tento ver e absorver o máximo que posso. Musicais, peças, óperas, exposições… existe muito por onde escolher. Mas o musical que mais me surpreendeu foi *Cabaret*, com **Eddie Redmayne.** Uma das melhores encenações de musicais que já vi. Outro que entra no *top* foi a última adaptação de *Oklahoma***.**

**– E qual o desiludiu mais?**

– É difícil, porque os musicais aqui têm realmente uma grande qualidade. Talvez o *Moulin Rouge* – as expectativas eram muito altas, visto ser um dos meus filmes favoritos, meu e da minha mãe. Ainda assim, é um grande espetáculo.

**– Admira algum artista britânico em especial? Porquê?**

– Podia dizer muitos: **Ian McKellen**, **Andrew Scott**, **Lia Williams**… E **David Tennet**, sem dúvida, pela sua versatilidade de registo e irreverência em palco. A sua energia agarra o público. É incrível!

**– Foi a sua mãe quem lhe passou o "bichinho" do teatro. Com que idade pisou o palco pela primeira vez? Recorda-se em que peça e onde foi?**

– É verdade. Foi aos 4 anos na revista *Rir Não Sai Caro, Esta Noite*, no palco da Academia de Santo Amaro. Uma casa que me ensinou o que é o amor e o respeito pela profissão.

**– Aos 15 anos, quando participou em *Uma Canção para Ti*, na TVI, era estudante de Informática, área que deixou para aprender representação.**

**"Todas as minhas cenas foram com a Florence Pugh. Foi uma experiência incrível!"**

**Fale-nos um pouco de como foi ser aluno de Carlos Avilez.**

– O mestre Carlos era de uma sensibilidade enorme. Conseguia desbloquear caminhos para chegar até nós, sem nós mesmos darmos por isso. Se estou onde estou hoje, é graças ao seu trabalho. Sempre me disse para ir trabalhar com "os grandes". E quando passava uns dias em Portugal, gostava sempre de ir ao TEC [Teatro Experimental de Cascais] partilhar com ele histórias de atores que ele admirava e eu tinha visto ao vivo em Londres... O teatro era a sua religião.

**– Fez amigos na EPTC? Ainda se encontram quando vem a Portugal?**

– Sim, grandes amizades. Algumas delas vieram comigo para Londres, como a minha

companheira de casa, a **Patrícia Godinho.** Mas há outras amizades feitas ainda antes e fortalecidas na EPTC. Muitos da minha geração na Academia de Santo Amaro entraram na escola na mesma altura, como, por exemplo, o **David Esteves**, o **David Balbi**, o **Miguel Amorim** e o **Zé Condessa.** Somos como que uma irmandade. Tento sempre ir ao TEC ou a um bar perto da escola quando venho a Portugal.

**– E do que melhor se recorda do concurso da TVI?**

– Uma das melhores memórias é a sensação de cantar com uma banda ao vivo e, sem dúvida,

O jovem ator junto à Tower Bridge, a ponte construída no século XIX sobre o rio Tamisa

***"Começo a sentir que já passei aqui um bom tempo, dez anos. Não sei se será amanhã, daqui a um ano ou dez, mas gostava de voltar para Portugal."***

**João na histórica Torre de Londres, construída no século XI**

os ensaios em casa do maestro **Mário Rui**. Era um ambiente muito bom entre todos nós.

**– Aprendeu a cantar sozinho, não foi?**

– Sim e a tocar guitarra também. Mas não fui eu que me inscrevi no programa, foi o meu amigo David Esteves. Passávamos muito tempo a escrever e a compor músicas. Foi uma época muito boa.

**– Na altura, afirmou que tinha dois sonhos: estudar em Londres, já concretizado, e trabalhar com o Filipe La Féria. Viver fora do país não torna esse desejo difícil de se concretizar?**

– Seria uma honra trabalhar com o Filipe La Féria e o palco

***“A minha namorada vive num barco no canal de Londres.”***

**“Neste momento estou a gerir um espetáculo de teatro imersivo, mesmo em Westminster, por isso sinto a loucura de Londres diariamente”, revela o jovem ator, que fará 29 anos em outubro.**

do Politeama é um sonho. Foi uma das salas onde comecei a ver teatro. O meu maior desejo agora é, sem dúvida, poder voltar a trabalhar no meu país. E, se possível, continuar a participar em projetos internacionais. Graças ao *streaming* e aos *castings* por *selftap* tudo isto pode acontecer. Estar em Londres torna esse desejo difícil, mas com entrega, trabalho e um pouco de sorte tenho esperança de que um dia aconteça.

**– Como é o seu dia a dia na capital britânica?**

– Normalmente, é casa, trabalho, trabalho, casa. Tenho a sorte de ter um emprego ligado à minha área. Neste momento estou a gerir um espetáculo de teatro imersivo mesmo em Westminster, por isso sinto a loucura de Londres diariamente. Tenho um grande apoio emocional em casa, que é absolutamente necessário nesta cidade, com os meus amigos de longa data e a minha namorada. Quando estamos de folga, gostamos de ir beber um copo a um bar, dar um passeio num parque, ir a uma exposição ou ao teatro, aproveitar o que a capital britânica tem para oferecer. A minha namorada vive num barco num canal de Londres, por isso, às vezes, o dia também é a relaxar no rio, enquanto levamos a embarcação de um lado para o outro.

**"A minha mãe é quem me inspira. Pela paixão que partilhamos pelo teatro, pela liberdade que me ofereceu."**

**– O que é que um turista não deve perder em Londres?**

– Toda a zona de Camden, desde Primrose Hill até ao mercado. E, é claro, um musical no West End.

**– Imagina-se a viver aí para sempre?**

– Não. Londres é um sonho, mas muito desgastante. Começo a sentir que já passei aqui um bom tempo, dez anos. Não sei se será amanhã, daqui a um ano ou dez, mas gostava de voltar para Portugal. No fundo, acontecerá se a oportunidade de trabalho surgir.

**– Do que é que sente mais saudades de Portugal?**

– Do clima, da comida, da família e amigos, do mar, da praia. Não há nada como o nosso cantinho.

**– Quem é que o inspira?**

– A minha mãe, sem dúvida. Não só por esta paixão que partilhamos pelo teatro e tudo o que me ensinou, porque é atriz amadora, mas principalmente pela liberdade que me ofereceu e a forma como me criou. E os colegas de profissão com quem cresci e que hoje vejo a lutar para não se desviarem de um caminho de sucesso. Nesta profissão só se é bem-sucedido com muito trabalho.

TEXTO: **CARLOS MACIEL** FOTOS: **PATRÍCIA GODINHO**

# CARAS HORÓSCOPO

por Paulo Cardoso

**CARNEIRO**
**(21/3 A 20/4)**

Nesta semana Mercúrio irá dar-lhe maior flexibilidade mental e clareza de ideias. Poderá aproveitar para escrever ou simplesmente para pôr os seus papéis em ordem, arrumar gavetas ou resolver mesmo situações passadas. Tente refrear o seu sentido crítico e ouvir mais os outros, evitando assim criar atritos desnecessários.

**TOURO**
**(21/4 A 21/5)**

Necessita neste momento de se refugiar em sua casa ou no seu ambiente familiar para se equilibrar e fortalecer. Está sensível, emotivo e as lembranças vêm ao de cima. Deve examinar o que sente e a forma como age relativamente às pessoas que o cercam. Descanse e durma mais para aumentar a sua energia.

**GÉMEOS**
**(22/5 A 21/6)**

Algumas dúvidas obscuras em relação ao seu passado poderão atormentá-lo nesta altura. Procure fazer alguma pesquisa para obter as informações de que necessita. Se puder, contacte um parente mais idoso para se esclarecer. Verá que um diálogo aberto e desinibido lhe poderá trazer a tranquilidade que tanto procura.

**CARANGUEJO**
**(22/6 A 22/7)**

A forma calma e charmosa como contacta com os outros vai tornar mais agradável o seu ambiente quotidiano. Necessita de se rodear de harmonia e beleza. Este é um momento em que vai resolver mais facilmente os assuntos relacionados com a comunicação de ideias. Terá vontade de ir a festas e de se relacionar com os amigos.

**LEÃO**
**(23/7 A 23/8)**

Está num momento favorável para um relacionamento que lhe trará uma boa sensação de realização pessoal. Talvez possa juntar o útil ao agradável, principalmente se a sua situação financeira é confortável. Pode dizer-se que o amor e as finanças estão neste momento sob a benéfica influência dos astros; a questão agora é saber aproveitá-la.

**VIRGEM**
**(24/8 A 23/9)**

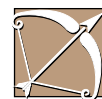
Durante este período o seu espírito de iniciativa poderá entrar em confronto com aspetos previamente estabelecidos e consolidados deste há muito na sua vida profissional. Desenvolva a disciplina e perseverança e aceite a ajuda de pessoas mais velhas, que com a sua experiência o ajudarão a alcançar os seus objetivos.

**BALANÇA**
**(24/9 A 23/10)**

Esta é uma fase em que as suas atenções estão centradas nos valores e ideais do grupo em que se insere. Nas reuniões em que participar aproveite para expor as suas ideias e opiniões. Imponha-se individualmente, mas sem arrogância, deixando que os outros se pronunciem. A sua integração no meio está facilitada.

**ESCORPIÃO**
**(24/10 A 22/11)**

É uma altura favorável para pôr em prática os planos que idealizou e amadureceu nas semanas anteriores. Pode surgir um convite para liderar um projeto que lhe poderá trazer uma situação financeira muito estável. Contudo, não se esqueça de que maiores responsabilidades virão. É bom que analise as suas capacidades reais.

**SAGITÁRIO**
**(23/11 A 21/12)**

Está nesta altura com maior facilidade de comunicar, de trocar ideias, de fazer contactos, contratos e negócios. Sente maior capacidade de pôr em prática as ideias inovadoras que tem. Aproveite este momento favorável para melhorar a sua vida no campo profissional. Esta é também uma boa ocasião para fazer planos de futuro.

**CAPRICÓRNIO**
**(22/12 A 20/1)**

Nesta fase poderá sentir a sua saúde um pouco debilitada, podendo ocorrer estados febris devido a pequenas inflamações no aparelho respiratório. O sistema nervoso também poderá estar mais tenso e terá mudanças repentinas de humor. Tenha atenção a situações que possam provocar acidentes. Cuide melhor da sua alimentação.

**AQUÁRIO**
**(21/1 A 19/2)**

Poderá agora ter mais facilmente a disponibilidade financeira que desejava, pois esta fase é propícia a ajudas inesperadas. Do ponto de vista da sua vida amorosa, a sua intuição estará mais sublinhada. Ao encontrar uma justificação psicológica que facilitará a sua compreensão, poderá avançar para um envolvimento sentimental.

**PEIXES**
**(20/2 A 20/3)**

Com Marte a transitar na Casa IV, poderá estar propenso a tomar atitudes que poderão ser consideradas mesquinhas. Tente ter um pouco mais de controlo naquilo que diz e, se possível, afaste-se por uns tempos, para não dar hipótese a discussões que não levam a nada. Volte-se mais para si próprio e aproveite para meditar e carregar baterias.

www.paulocardoso.com

# CARAS MODA

Mais sugestões em caras.pt

## Croché

COORDENAÇÃO:
CRISTIANA RODRIGUES
FOTOS: ALL ABOUT FASHION
E CEDIDAS PELAS MARCAS



Veja mais propostas em caras.pt

**1. Saia** "midi", Acne, em mytheresa.com, €840 **2. Vestido** às riscas, Oysho, €29,99 **3. Calças** com elástico na cintura, Falconeri, €99 **4. Bandana** com borlas, Sandro Paris, €52,50 **5. Pulseira** em tecido, Chloé, €250 **6. Óculos** de sol, Salvatore Ferragamo, €360 **7. Cafetã** com bainha acabada com borlas, Zara, €59,95 **8. Camisa** com pormenor de flores, Mango, €35,99 **9. Calções** com pormenor de flores, Mango, €29,99 **10. Sabrinas** com tira para atar no tornozelo, Parfois, €17,99 **11. Mala** de mão, Parfois, €19,99 **12. Biquíni** assimétrico, Rarus, €45 **13. Colar** em prata, Nomination, €59 **14. Polo** de manga curta, Zara, €49,95 **15. Relógio** com bracelete em pele, Cauny, €175 **16. Vestido** com franjas, Anna Kosturova, em mytheresa.com, €445 **17. Sutiã** com tule, Zara, €29,95 **18. Brincos** em prata, Guess Jewels, €55 **19. Vestido** curto, Mango, €49,90 **20. Macacão** às riscas, Maje, €275 **21. Chapéu** às riscas, La DoubjeJ, €190

# CARAS BELEZA

## Pé ante pé

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS E DREAMSTIME**

*Soluções para acabar com calosidades, células mortas e pele seca e áspera.*

**1. Lixa** mecânica elétrica que remove calosidades, asperezas e pele dura e seca dos pés, Kelly K, Pluricosmética, €35 **2. Verniz** cremoso, Anny, €7,40 **3. Fórmula** refrescante, Benamôr, €16 **4. Cuidado** diário que elimina as calosidades, diminui a espessura cutânea e hidrata, D'Aveia, €16,45 **5. Creme** que nutre e repara os pés secos, mesmo com gretas, Caudalie, €10,50 **6. Bálsamo** nutritivo, Rituals, €12,90 **7. Empurrador** de cutículas em inox, Rickiparodi, na Pluricosmética, €5,45 **8. Lima** que remove a pele seca, as células mortas e as calosidades, na Pluricosmética, €2,75 **9. Creme** para peles muitos secas, €13,99, e pó para pés com tendência a forte transpiração, €9,99, Advancis Footmax **10. Vernizes** com acabamento brilhante, Kiko Milano, €4,19 cada **11. Alicate** de cutículas, na Pluricosmética, €6 **12. Removedor** de verniz por imersão, Kiko Milano, €6,29

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

COORDENAÇÃO: CARLA MARTINS COSTA
FOTOS: D. R.

# Montimerso SkyScape CountryHouse

## Lugar de serenidade sob um céu imenso

Com o Alqueva a perder de vista e sob um deslumbrante céu noturno, o Montimerso SkyScape CountryHouse, em Monsaraz, é um lugar de serenidade. A arquitetura é uma ode às casas alentejanas, caiadas de branco, mas com uma decoração moderna e minimalista.
E não foram esquecidos detalhes que fazem cada hóspede sentir-se especial. É possível desfrutar-se de uma piscina infinita, com vista para o Alqueva, ou de

Consulte mais destinos na rubrica "De Mala Feita" em caras.pt

minipiscinas privativas nas quatro suítes superiores. A estas juntam-se 11 suítes *standard*.
No restaurante SkyScape são servidos pequenos-almoços, refeições ligeiras durante o dia e jantares, onde são utilizados produtos frescos, sazonais e locais, não sendo esquecidos os petiscos da tradição alentejana.
O Spa Wellness Dome dispõe ainda de sauna, de uma pequena piscina com aromaterapia, cromoterapia e hidromassagem, um duche com coluna de hidromassagem, uma zona de relaxamento com vista para o montado e uma para tratamentos e massagens. Este é também um espaço para atividades que procurem a integração saudável entre o corpo e a mente, como ioga e meditação.

# Essenciais de praia

*Crie o seu ambiente veranil com uma conjugação de peças-chave perfeitas para usufruir da brisa marítima num estilo descontraído.*

COORDENAÇÃO: **ESMERALDA COSTA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1

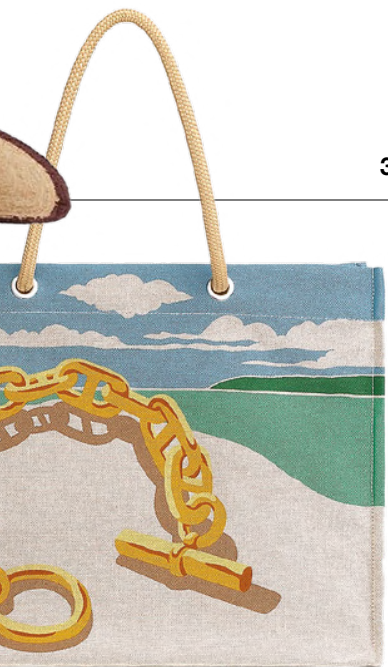
**1. Ambiente** com propostas à venda na H&M Home **2. Chapéu** em ráfia, Fendi, €570 **3. Prancha** de "surf", mede 193x52x7 cm, Gucci, €7.500 **4. Sandálias** com duplo G, Gucci, na Fashion Clinic, €1.100 **5. Esteira** de praia com almofada, em sklum.com, €23,95 **6. Leque** com estojo, da coleção Barocco, Versace Home, €370 **7. Saco** de praia em algodão, Hermès, €1.850 **8. Conjunto** de raquetes de praia em carvalho, da Avora, na Fashion Clinic, €130 **9. Guarda-sol** com Ø258 cm, em themasie.com, €68,95 **10. Espreguiçadeira** com saco em tecido com fecho, no Ikea, €35 **11. Encosto** de praia dobrável, em "rattan" e poliéster, na La Redoute, €120,84 **12. Copo** de viagem Crystal, da coleção Barocco, Versace Home, €850 **13. Toalha** de praia em algodão, com 100x180 cm, da coleção Pena, Torres Novas 1845, €59,99 **14. Geleira** portátil, capacidade para 20 l, da Polarbox, no El Corte Inglés, €24,95

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

Veja mais propostas em caras.pt

3
4
5
8
9
10
11
12
VERSACE
13
Polarbox
14

CARAS CULINÁRIA
Mais receitas em caras.pt

COORDENAÇÃO: CLÁUDIA ALEGRIA
FOTOS: D. R.

# Pataniscas de peixes e bivalves

## Ingredientes

- 400 g de peixe (corvina, garoupa ou salmão) desfiado
- 100 g de bivalves (amêijoa, mexilhão, conquilha ou canivetes)
- 1 cebola média picada finamente
- 100 g de pimentos de várias cores picados
- 2 dentes de alho picados finamente
- 4 ovos
- 150 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 200 ml de água com gás ou cerveja (opcional, para uma massa mais leve)
- Salsa picada a gosto
- Sal e pimenta q. b.
- Óleo para fritar q. b.

## Preparação

Começar por preparar os peixes e bivalves, cozinhando-os e m água temperada de sal. Desfiar o peixe e reservar.
Entretanto, preparar a massa. Numa tigela grande, começar por bater os ovos. Adicionar a farinha de trigo e o fermento, misturando bem para evitar grumos. Adicionar água com gás ou cerveja aos poucos, misturando até obter uma massa homogénea e com consistência de massa de panqueca. Acrescentar à massa a cebola, o alho e os pimentos picados, a salsa, o sal e a pimenta a gosto. Misturar bem. Por fim, adicionar os peixes e bivalves desfiados e incorporar delicadamente na massa.
Aquecer o óleo numa frigideira grande em lume médio-alto. Com a ajuda de uma colher, colocar porções da massa no óleo quente, formando pequenas pataniscas. Fritar até que fiquem douradas dos dois lados. Retirar as pataniscas e colocar por cima de papel absorvente, para remover o excesso de óleo. Servir quente, acompanhado de arroz de lima ou salada.

Veja mais receitas em caras.pt

# "Carolinoto" Clorofila

por "chef" Celso Dias
Restaurante Clorofila, Lumen Hotel & The Lisbon Light Show

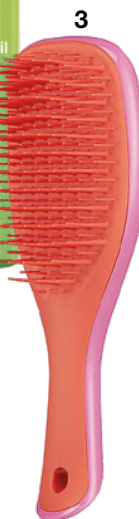
## Ingredientes

- 300 g de arroz Carolino
- 100 g de camarão 20/30
- 1 cebola média picada finamente
- 2 dentes de alho picados finamente
- 100 ml de vinho branco seco
- 1,2 l de caldo de legumes
- 50 g de queijo Parmesão ralado
- 50 g de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta q. b.
- Salsa picada q. b.
- Espargos para decorar

## Preparação

Aquecer o caldo de legumes, mantendo-o quente, em lume baixo, durante todo o processo. Saltear o camarão em azeite e alho. Numa panela grande, aquecer um fio de azeite e metade da manteiga em lume médio. Adicionar a cebola picada e refogar até que fique macia e translúcida. Acrescentar o alho picado e cozinhar durante mais 1 ou 2 minutos. Adicionar, então, o arroz Carolino e mexer bem para que todos os grãos fiquem cobertos pelo azeite e pela manteiga. Juntar o vinho branco e mexer até que o líquido seja absorvido. Ir adicionando o caldo de legumes quente, uma concha de cada vez, mexendo continuamente. Esperar que o líquido esteja quase todo absorvido antes de adicionar a próxima concha de caldo. Continuar este processo até que o arroz esteja cremoso, o que deve demorar 15 a 20 minutos. Assim que o arroz estiver cozinhado, retirar a panela do lume. Adicionar a restante manteiga, a salsa picada e o queijo Parmesão ralado, mexendo bem até que estejam completamente incorporados e o arroz fique ainda mais cremoso. Temperar com sal e pimenta a gosto. Servir de imediato, decorando com os camarões e espargos.

# CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

**1. Capacete** concebido para aguentar até as ondas mais fortes, WTR Icon, Oakley, preço sob consulta **2. Óleo** corporal hidratante em "spray", à base de ingredientes de origem natural, Skin Food Ultra-Light Dry Oil, Weleda, €15,20 (100 ml) **3. Escova** de cabelo, Punch Detangler Mini, Tangle Teezer, €12,90 **4. Calções** de banho, Havaianas, €54,90 **5. "Snacks"** feitos à base de legumes – Abóbora, Beterraba, Cenoura e Espinafres –, Veggie Bars, da marca portuguesa de alimentação saudável Gwiker, €1,25 cada (35 g) **6. Perfume** edição limitada Allure Homme Sport Superleggera, Chanel, preço sob consulta **7. "Smartwatch"** Huawei Watch Fit 3 Sport Edition, €159 **8. Prancha** de "paddle" Surf 5', na Sportzone, €199,99 **9. Vinho** Dr. Bruno Clarete DOC Bairrada 2023, Herdade do Rocim, €19,99 **10. Queijo** de vaca em bola, edição limitada que, em alguns pontos de venda, permite personalizar o rótulo, Limiano, €19,99 (1,6 kg) **11. Saco** impermeável de 9,5 l, Oysho, €35,99

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

**Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA**

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

**Gerência da TRUST IN NEWS:** Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

**Composição do Capital da TRUST IN NEWS:** 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

**Proprietário:** Grupo Perfil Inversora, S.A.

**Diretor:** Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
**Diretora Adjunta:** Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
**Diretora de Arte:** Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
**Editoras:** Ana Paula Homem ahomem@caras.pt
e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
**Redação:** Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt
e Cláudia Alegria calegria@caras.pt
**Fotografia:** João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt,
João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
**Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais:**
Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
**Assistente Editorial:** Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
**Arte:** Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt,
Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
**Online:** Evelise Moutinho (Jornalista) e Jorge Verdasca (Multimédia)
**Colaboradora:** Andreia Cardinali
**Redação, Administração e Serviços Comerciais:**
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512, 2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
**MARKETING e PUBLICIDADE:**
Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
**Publicidade: Telefone:** 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
**Delegação Norte:**
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca)
**Telefone:** 910 624 328 mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto)
**Telefone:** 910 869 833 – cmdinis@trustinnews.pt
**Marketing:** Marta Emídio (Gestora de Marca)
memidio@trustinnews.pt
**Coordenadora de Branded Content:**
Carolina Almeida cmalmeida@trustinnews.pt
**Digital e Parcerias:** Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
**Tecnologias de Informação:** João Mendes (Diretor)
**Produção e Circulação:** Vasco Fernandez (Diretor),
Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção),
Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores),
Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
**Assinaturas:** Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas).
Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
**Impressão:** Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27, S. Marcos, 2735-521 Cacém
**Distribuição:** VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal - Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545
Fax: 808 206 133
**Tiragem média de mês de julho:** 16.720 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

Estatuto editorial disponível em
**http://www.caras.pt/lei782015**



# CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: ANA PAULA HOMEM

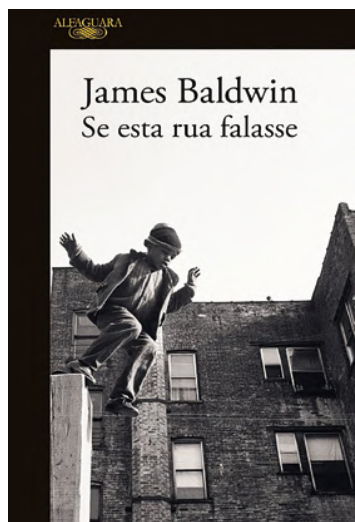
FOTO: GONÇALO MILLER

## Hotel • Luster

**Esta unidade hoteleira da Avenida Casal Ribeiro, 48, em Lisboa, propõe animados fins de tarde de verão às quintas-feiras, com *DJ sets* a cargo de Jess Soveral, que imprime o seu ritmo às imperdíveis *Sunset Vibes*. Das 18h00 às 21h00, a festa faz-se ao ar livre, no Non Bar, na refrescante zona da piscina exterior. O Luster Hotel tem, entre várias comodidades, piscina interior, *wellness center*, restaurante, bar e ginásio, proporcionando todas as comodidades para uma estada memorável. Mais informações em lusterhotels.com.**

## Livros

### James Arthur Baldwin

Ensaísta, romancista e dramaturgo americano que marcou a literatura do século XX, **James Arthur Baldwin**, vulto inconformado, ativista na luta contra todas as formas de discriminação e comprometido com a liberdade, nasceu a 2 de agosto de 1924. A assinalar os 100 anos do seu nascimento, a Alfaguara propõe uma "visita" à sua obra, que inclui títulos como *Se Esta Rua Falasse*, *Se o Disseres na Montanha* ou *O Quarto de Giovanni*.

## Álbum

### Sam Smith

O músico britânico, que já conquistou quatro Grammys, três BRIT Awards, um Golden Globe e um Óscar, assinala uma década do seu álbum de estreia, *In the Lonely Hour*, que inclui uma nova versão do *single* de sucesso *I'm Not The Only One*, com **Alicia Keys**. A edição de aniversário inclui as canções originais do álbum com uma versão regravada de *Stay With Me*, uma nova canção exclusiva, *Little Sailor*, e colaborações com **Mary J. Blige**, **A$AP Rocky** e **John Legend**. **Sam Smith** atua no festival MEO Kalorama, no Parque da Bela Vista, em Lisboa, a 29 de agosto.

FOTO: DIVULGAÇÃO

## Concerto • No Project Trio

Este projeto, criado em 2010 por três músicos destacados no panorama do *jazz* português, **João Paulo Esteves da Silva**, **Nelson Cascais** e **João Lencastre**, dá um concerto no *lobby* do hotel Tivoli Avenida Liberdade, em Lisboa, no dia 20, às 19h30. O No Project Trio define-se como um *"coletivo livre"* que *"luta por deixar a música surgir no momento de tocar e ainda pela liberdade de não ficar escravo dessa liberdade e poder improvisar também a partir de composições, originais... ou não, de **Coleman**, de **Jarrett** ou outros*". A entrada é livre, sujeita à disponibilidade do espaço.

## Exposição
### "Coco Chanel, além da Moda"

Esta mostra, patente até 3 de novembro no Centro Cultural de Cascais, parte da trajetória da incomparável criadora de moda francesa e é contada através de algumas das fotografias pessoais de **Gabrielle "Coco" Chanel** (1883-1971), de obras de arte representativas das vanguardas artísticas da Paris do século XX e de peças de vestuário da *maison* fundada há mais de um século pela costureira que dominou a alta-costura francesa durante quase seis décadas e que, até hoje, continua a influenciar a maneira como a moda é pensada e como se vestem as mulheres.

FOTO: FRANÇOIS KOLLAR (1938)

FOTO: DIVULGAÇÃO

## Pastelaria • Miss Brownie

Criada por **Marta Cruz**, uma apaixonada por doçaria e confeitaria, a Miss Brownie acaba de abrir um espaço na Rua Almeida e Sousa, 36-A, em Campo de Ourique, Lisboa. Com um projeto de arquitetura moderno e sofisticado, além dos bolos, que são a imagem de marca da casa, os clientes poderão provar saladas, sanduíches, vinhos e mesmo chás franceses. Aberto todos os dias das 11h00 às 20h00.

# Pedro Pires

***O tenor iniciou a sua carreira internacional ao ser convidado como solista numa produção italiana da ópera de Giacomo Puccini "Gianni Schicchi".***

FOTOS: D.R.

Aluno dileto do cantor lírico **Costa Campos**, toda a vida do tenor **Pedro Pires** foi marcada pela arte cénica, realçando-se o percurso pela Escola Profissional de Teatro de Cascais e pela música, cujos estudos iniciou na infância, estando atualmente em Itália com concertos e uma produção cénica de *Gianni Schicchi*, de **Puccini**, como solista. Entre estes dois períodos da sua vida sucederam-se eventos, participações em festas, concertos, homenagens (uma a **Nelson Mandela**, outra a **Federico García Lorca**), atuações recorrentes no Hotel Vila Galé Ópera, bem como participações como reforço do coro do Teatro Nacional de São Carlos em óperas como *Nabucco* e *Turandot*. "*Uma vida de trabalho, à procura da realização do sonho*", resume o artista.

**FILME • "Viver"**

Face à certeza da sua morte, um burocrata decide fazer algo que acredite ser verdadeiramente bom. Um épico Humano do cineasta japonês **Akira Kurosawa** que merece ser sempre redescoberto. (O H maiúsculo em humano é propositado e escolha estilística.)

**LIVRO**
**"Pequenos Deuses"**

Uma sátira tremenda à religião seguida cegamente, contada com um humor e inteligência assombrosos. **Terry Pratchett** é um autor mordaz, hilariante, imaginativo e inteligente.

**ÓPERA**
**"La Bohème"**

De **Puccini**. A mais bela música escrita, bem como a mais bem conseguida ação cénica. Uma estória que não passará nunca de moda, notas que nunca deixarão de nos arrepiar, comover, alegrar, fazer chorar. Puro deleite do início ao fim.

**MUSICAL • "The Rocky Horror Picture Show"**

Imortalizado em filme por **Jim Sharman**, este musical loucamente divertido, sexualmente desinibido e deliciosamente ultrajante é cada vez mais relevante. Para sempre perdure a sua mensagem: *"Don't dream it, be it!"* (não o sonhes, sê-o).

**POEMA • "Cântico Negro"**

Revejo-me neste poema de **José Régio**. Vou onde me levam os meus próprios passos, as minhas conclusões; ajo de cabeça erguida. Sou um ser pensante, responsável por mim mesmo. Não vou por aí, viver de joelhos: decido eu o meu caminho e nele morrerei de pé.